穿衣的基本

HOW TO GET DRESSED

在穿对之前
你需要了解的一切。

[美] 艾莉森·弗里尔 著　丁晓倩 译

中信出版集团

版权信息

书名:穿衣的基本

作者:[美]艾莉森・弗里尔

译者:丁晓倩

ISBN:9787508683485

中信出版集团制作发行

服装设计师的秘密，让你的穿着合身、得体、有型

A Costume Designer’s Secrets for Making Your Clothes Look, Fit, and Feel Amazing

前言：好衣叩得百门开

我是一名影视服装设计师，在好莱坞居住和工作。你可能会好奇影视服装设计师是做什么的，这并不奇怪——我当初也同样疑惑，尽管当时已经同意做这份工作了！如果你觉得某场演出中你最喜爱的演员的装扮非常棒，你应该感谢设计师。因为这个角色并非天生就是这个样子，是一个聪明的设计师创造了你所喜爱的造型。

作为服装设计师，我对演员在镜头前穿戴的每一件衣饰（甚至包括内衣和袜子）都要负责——设计、制作、采购、搭配和修改。不管是为电影、电视节目还是广告工作，我每天都会去面料店、精品店、跳蚤市场、商场和其他各种服装店逛12~14个小时，每天如此。我的工作算不得“高大上”，演员服装设计师与明星红毯专业造型师是完全不同的两种职业。

后者的通讯录里有全世界顶级服装和珠宝设计师的联系方式，而前者经常靠兜里仅有的500美元和奇思妙想去搞定工作。通常你不会看见我往高级酒店的套房送礼服，或者在奥斯卡颁奖典礼的致辞中听到我的名字。更多时候，我站在尘土飞扬的演出服饰店的梯子上翻找广告女郎的服装，或者趴在地下工作室的折叠桌上，尝试着把苏打水易拉罐缝在一件毛茸茸的外套上，用于下午的拍摄。然而我从不后悔自己的选择，因为我扎扎实实地花了数千小时解决演员的着装问题，这全面树立了我在服饰方面的权威——从搭配到选购。当然，在此过程中我也犯了很多错误。可以说，不管你遇到多么特殊的问题，我保证我都经历过，而且可能有解决方法。

其实，我当初是撒了个谎才得到这份工作的。（关于这一点，可以用一条很火的职业建议来解释：假装如此，直到真的如此！）一直以来，我都是衣服、鞋子、包包和饰品的狂热收藏家，收藏如此之多，以至于我在洛杉矶的第一个公寓简直成了一个特大衣橱。客厅墙边堆满了带水钻的牛仔靴，浴室里挂着一打剪开的老式舞会礼服，卧室里除了一排排的衣服和地板上的一张床垫，别无他物。有一天，我的邻居（恰巧是一个广告导演）过来借东西，看了一眼这疯狂的场面便问道："呀，你是影视服装设计师吗？"

他甚至没有注意到炉子上沸腾的锅里有一条白色涤纶裙子：我原本想用印度墨水把它染成黑色，但是没成功。（篇幅有限就不谈那次试验有多失败了。对了，如果你喜欢改变物品的颜色，建议你直接跳到第10章，那一章会介绍一些专业的染色技巧。）我愣在那里足足有三秒钟，然后回答说："是的，当然，我的确是。"我当时想，不管影视服装设计师是做什么的，我都能胜任。我一直觉得我的爱好可能会成为我的事业，而且我能做得跟别人一样好。第二个星期，这位导演打电话让我参与一个小型商业广告。就这样，我的职业生涯开始了。这算不得命运，而是一个令人难以置信的机会，我巧妙地抓住了，然后坚持至今。

人们经常问我，为成为一名成功的服装设计师，我学习了哪些特殊的技能，当我的答案是"几乎没有"时，他们通常会很吃惊。我不仅没有进修过时尚专业课程，而且大学都没上过几天。我早期的几份工作仅仅依赖于良好的沟通能力和说服别人的能力。我曾在服装店和珠宝店当导购员，正是这段接触普通大众的工作经历，帮助我之后成为服装设计师，因为打扮别人无非就是做推销。我会画图，配上一些文字展示衣服的上身效果，这让人们更加信任我，我也让他们花了很多钱！

当导购员之前，我曾在本地一个非主流广播电台当主持人，当时我18岁。刚开始我只是电台前台，每天缠着同事，直到他们终于崩溃，给了我一个通宵直播的轮班，前提是不能影响白天的工作。早上五点轮班结束，上午九点开始前台工作，中间这段时间我就睡在办公室（前台休息室），我学会了如何交谈、沟通、闲聊，以及怎样不惜一切代价把事情“搞定”，直到现在，我仍然在使用这些技能。

我每天早上起床前仍要思考这些问题：别人凭什么相信我？他们怎么了？如果我把事情搞砸了该怎么办？我已经学会了不过分逼迫自己，而仅仅专注于手头的工作，推动它们。这种一心一意、专注于目标、顽强坚定的品质，使我能够解决任何着装问题。（这也是为什么每次参加婚礼的时候，我常常在最后一刻被带出礼堂，帮助新娘系紧法式礼服或者处理左右滑动的胸罩肩带。）

回想起来，我一直在为成为服装设计师而做准备——只不过我以前没有意识到。当我还是得克萨斯州的一个少女时，父母每周六都会把我和五个好朋友带到商场。我兜里揣着30美元，当朋友们将零花钱花在CD和思乐冰（Slurpee）上时，我在找我能买得起的符合我想象的炫酷衣服。（第一个被我打扮的人就是我自己！）这很重要，因为虽然有型是服装设计的要义，但是良好的预算控制能力才是这份工作的核心。人们不会雇用超预算的设计师第二次，常到清仓甩卖的货架前去转转是一项非常宝贵的技能。

作为影视服装设计师，出差错时我就是那个解围的人。比如在演播室现场观众面前，突然发现某位演员的白色古驰（Gucci）衬衫上有令人目瞪口呆的口红印——有人在录制过程中太过用力地拥抱了这位演员。录制节目时每分钟的花费大约是1000美元，所有人都在等着我解决问题。诸如此类的情况使我不得不制定一些固定的解决方案，而且需要处理得非常快。处理着装事故是影视服装设计师的一种生活方式，而且在我的职业生涯中，各种各样的事故我都经历过。所以下次

当你遇到着装问题时，你可以想，你所经历的很可能也曾发生在你最喜欢的明星身上。你大可放心，因为你手里的这本书几乎涵盖了所有着装灾难的解决方法。

在接下来的章节中，我将拉开帷幕，向你展示幕后试衣间里的真实情况。我们会一起搞清楚你是谁，你的着装透露出哪些信息，我会告诉你关于风格的所有秘密，教你如何拥有一个顶级衣橱（是的，服饰也需要保养和维护）。我还会打开我的工具包，分享所有我用来使明星看起来像明星的小工具。有一句话说得好：好衣叩得百门开。我并不认为你需要穿得让别人侧目，更重要的是，你需要懂得怎么穿。当你读完这本书的时候，你就会知道我所有的秘密。关于着装，每个人都可以从幕后的专业服装设计师和他的“百宝袋”那里获益，而这本书就由我，艾莉森•弗里尔，为您服务。

第1章 明星的秘密：为什么他们看上去像明星



想象一下，你走进一个房间，灯光温暖，四周是闪亮的镜子。你面前有一排排的衣服，都是按照你的身材专门定做。漂亮的鞋子整整

齐齐地摆在地上，像列队等候检阅的小兵。饰品和珠宝在旁边一个个托盘里闪闪发光。此外还有几件胸衣和几条非常特别的内裤。

如果你是这个场景的主角，那么恭喜你，你现在摇身一变成了豪华衣帽间里的好莱坞演员。（如果你是个大腕儿，还会有制片助理在旁边伺候着端咖啡送餐。）听起来很棒吧？的确不错，只不过你必须在服装设计师、他的助手和裁缝面前脱下所有衣服，然后站在那里，任他们在你身上不停地换衣服，然后摆弄、裁剪、审视。最终呈现在镜头前的将是一个完美的你。在此之前，且让我们回头看看这满屋子的衣服是从哪里来的。尽管好莱坞的某些制片人觉得这些衣服就是这么神奇地出现在试衣间里，但事实并非如此。

开始一次成功的服装设计，其实取决于正在拍摄的作品——广告、电影、音乐短片或电视节目，每种作品都有自己的一套需求，对服装设计师来说，唯一不变的就是需求随时都在变。拍摄一部作品可能需要去唐人街，恳求女店主让她表弟中午之前再从仓库调50双忍者鞋，以便演员及时试穿；还有可能去宠物店，看看店里的13套宠物狗小礼服哪套能穿在乌龟身上。（是的，忍者鞋和乌龟穿的小礼服的确在同一场拍摄中使用过，好莱坞是不是很厉害？）

首先，你必须做准备

让我们以电视剧为例。首先我会仔细阅读剧本，充实每一个人物的背景故事。如果剧本写着“海瑟，25岁，一直单身”，我便会通过想象或者同节目制作人（通常称作执行制片人）进行多次深入交流，填补空白。在拍摄电影时，服装设计师会跟导演一起确定每个人物的具体形象；在拍摄广告时，必须要从导演、客户、广告公司和制片人提出的海量想法和意见中筛选，然后才能开始设计。让我们回到剧本：这个一直单身的海瑟在哪儿工作？她赚多少钱？会去哪里购物？喜欢听哪种音乐？喜欢读哪种书？这些问题我必须在踏入商店采购服装之前搞清楚，因为答案会在很大程度上揭示这个角色的风格。

一旦填补了这些空白，我便开始我工作中最有趣的部分——制作着装相簿。着装相簿是每个人物形象的视觉参考。为制作相簿，我会利用网上的图片、杂志剪报、街拍照片、各式各样的电影、音乐或者参考书。这个过程包含了和老板们不计其数的反复沟通——包括数百次电话和大量邮件，除了刨根问底的人，没人会发这么多邮件。在这一过程中，大量的沟通是关键。通过视觉呈现来确定人物形象，在整个制片过程中都是十分有用的。一个好的着装相簿是每次挑选服装的指南。这就是为什么即便中途走进片场，我也能立马判断出衣架上的服装是否适合这个人物。

上一步结束之后，进入实际操作阶段。我会再看一遍剧本（这时剧本很可能已经重写了一遍）——根据剧中的日期、每个人物的服饰需求以及是否有演员需要多备几套同样的衣服，逐一分解问题。当剧中某种服装需要备三件以上时，它可能就要遭殃了。情景喜剧里，经常需要向演员脸上喷溅黏稠的东西，而且是越恶心越好，油、（假）血、土豆泥和蛋黄酱经常出现。当演员并不是人们想象的那样光鲜亮

丽。说到这儿，你有没有想过在某个有名的儿童节目中使用的那种奇怪的绿泥到底是什么？配方每次都不同，但通常会包括香草布丁和绿色食品添加剂，同时掺杂着苹果酱、燕麦和婴儿洗发水。（加婴儿洗发水是为了之后更容易清洗，它的作用仅限于此。）

一旦我弄清楚需要什么，就会和整个服装团队召开会议，一般会有5~7个参会人员。团队成员包括我的助手，也就是服装主管。服装主管负责部门的全流程工作，从采购衣服到安排试装、付账、给龙套演员搭配服装以及进行紧急服装修改。我们还有一个服装插画师，与我一起设计所有需定做的服饰。除此之外，还有两个全职采购，每天都去商场、演出服店、精品店和旧货市场，买来需要的，退回不需要的。（店员看到他们来了，通常掉头就跑！）另外，团队里还有随时待命的裁缝（可以制作、修改或裁剪任何东西）和服装记录员——他负责记录谁什么时候穿了什么。电视剧的拍摄毫无规律，经常花五天甚至更长的时间拍摄一个简单场景。所以如果忘记一个演员是否打领带，会直接影响这个场景能否结束拍摄。在我们的圣经“着装连续记录册”中，服装记录员拍摄大量演员的着装照片并做详尽记录，可以保证一切有条不紊，避免发生错误。

服装记录员就像服装团队的“狗仔”，随时随地抓起相机对准演员。某些演员不喜欢被拍，所以只能在隐蔽的地方偷拍，这样演员便不会意识到。这种偷拍会捕捉到世界上最好看的那些人很多滑稽可笑的瞬间。明星们看到照片会说：这个人怎么这么像我？！

我和服装团队的人会仔细推敲每个人物的着装相簿，然后进行“头脑风暴”：去哪里采购？需要特别定制哪些东西？适合该角色的衣饰颜色搭配是怎样的？剧组里有许多不同的意见，我们都要考虑，从不喜欢蓝色的导演，到拒绝穿裙子的女演员——即使她扮演的角色被定义为“穿迷你裙的魅力女子”。这就像一道道谜题，而我们通常

只有不到24小时的时间为每个演员准备服装，这就让解题过程更加紧张刺激。

采购时间



一旦有了计划，就该去采购了。每次采购都疯狂得像在百米冲刺，因为我们必须在很短的时间内找到需要的东西（包括多到令人狂躁的袜子，不亲眼看见你是不会相信的）。有一次，我不得不拜托我妈妈连夜加急寄给我12条红色救生裤，她是在得克萨斯州我家附近的商店买到的，我在片场附近怎么都买不到。只不过在她寄出袜子10分

钟之后，要使用这些东西的拍摄片段被砍掉了。这就像一场史诗级的寻宝游戏，充满惊险的胜利和令人痛苦的失败。

我们总会在7月拍摄圣诞节的场景，或者在严冬录制海滩主题的节目，这让采购过程更加刺激。冬天一般的商店里可没有背心或者泳衣来拯救我。一旦我们开始着力准备，我会马上派人回办公室，认真研究。我们会打话给每个能想到的商店，直到在大海捞针的过程中找到想要的东西。我们要做各种尝试，比如哀求销售人员检查库存："美女，麻烦再帮我找一次可以吗？"或者打电话给手机通讯录里的每一个熟人，向他们打听最近是否在哪里看到波点裙出售。

如果在实体店或者网上实在找不到需要的东西，我会直接去面料店买来原材料，让心灵手巧的裁缝做出我们所需要的物品。每次看到一匹布变成一件件美丽的衣服，我总会感叹神奇。我自己的缝纫水平相当有限——可以很快地缝补衣服或者给裤子折边，但是再高级一点儿的技巧就不会了，我需要花一个星期才能裁剪出一件衣服，而我的裁缝只需要3小时。

一旦我们为一个演员采购了他可能需要（或想要）的一切，我们会把这些物品运回办公室，整理好。我会安排好货架，然后根据剧本要求排好服装。把鞋子从盒子里取出来，整齐排列在地板上，以便试衣的时候取用方便。每件衬衫的扣子都是解开的，这样可以快速搭到演员身上看效果。演员留给我们的时间非常有限：如果足够幸运，我们有1小时来找出整个节目需要的12套甚至更多的服装，但是在大多数情况下，我们只有30分钟，所以必须争分夺秒。如果被分配到一个照明和氛围不够好房间，我会把所有私人物品：灯、围巾、蜡烛都拖到办公室里，创造一个温馨梦幻的环境，既像浪漫的闺房，又像奶奶的壁橱，也可以当作嬉皮士的爱巢。

开始试装



试装其实相当尴尬。我要求演员在2分钟内脱掉衣服，完全把这件事交给我。对他们用“马上”二字需要极大的信任！这时我的老派南

方礼仪就能派上用场了。我总会满足演员们的需要，让他们有东西喝、有零食吃、有舒服的地方坐、有地方挂大衣。就和日常生活一样，这些简单的细节会让紧张的演员放松下来，让他们尽可能地享受这一切，并且乐于接受我的想法。苛刻的试衣主管因为演员穿不上某条裤子而眉头紧皱的时代已经一去不复返了。可以把我看作名副其实的“试装支持系统”，崇尚良好的体验，当演员试衣不理想时，我会指出服装的设计缺陷。（我会保证衣架上有多个尺码的服装可供选择，因为尺码不合适最容易导致试衣不理想。）

如果我的工作做好了，演员就会把装扮细节交给我来处理，而他们可以把注意力集中在台词、表演和导演着重强调的事情上。让一个演员信任你是这份工作中最难，但也是最有意义的部分。一个真正伟大的服装设计师是“读心者”、时尚达人和心理治疗师的结合，更别说他还擅长与孩子或动物打交道。靠打扮别人谋生，会给你机会，让你接触到人们内心最深处的秘密，我可不会草率对待这一切。

成功的试装往往伴随着一些有趣的混乱。衣服夹杂着玩笑漫天飞舞。有时我们会把最糟糕的试装效果拍下来，因为实在是太好笑了。有时我会灵机一动，说服演员尝试平时不太喜欢的东西，最终他们会爱上它。这就是演员往往比“凡人”更时髦的一个重要原因：有像我这样的人劝说、催促和鼓励他们尝试新事物。（有个人鼓励你剑走偏锋、风格独特总是好的，想要有型总归是要承担风险的。）

在试装过程中，一旦我们对造型达成一致，裁缝确认好需要修改的部分，我会拍下演员的定妆照，交给决策者审批。然后我会跟演员一起进行最后一次核查，敲定所有细节。当所有人都觉得一切就绪时，就可以准备拍摄了！

电视剧到底是怎么拍摄的

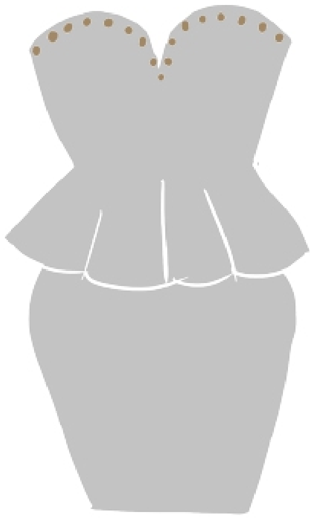


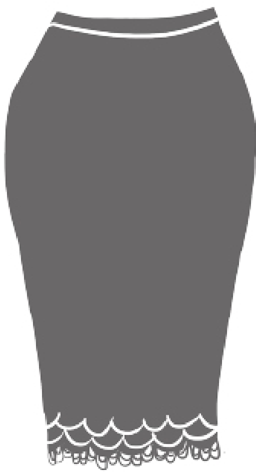
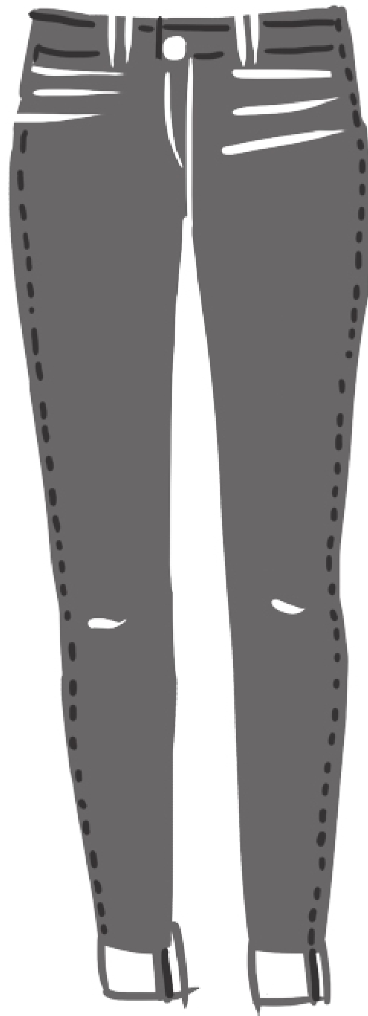
每集电视剧的拍摄大概需要2~5天。在此期间，我的工作会从服装设计师变成质量控制技术人员。当一个演员穿着一身行头，第一次出现在摄影机面前时，我会在更衣室外待命，准备随时“救场”。总会有紧急情况发生，演员可能会在最后一秒喊道：“等等！这件衣服不合身，我不能穿，我突然很讨厌它！”这就是为什么我总会有备选方案，至于采购预算，让它见鬼去吧！

电视剧在拍摄时，我也会到处走动（办公室、现场摄影主管的监视器前），听一下老板们的意见，确保从摄像机里看上去一切都好。在屏幕里观察工作成果是多年来打磨和提高技巧的最佳途径。（你可以在家里做同样的事情，只需拍下你的着装，看看怎样更好，想想下次搭配衣服时可以调整什么。）在拍摄加长版电视剧的过程中，我会在拍摄当前剧集时提前跳到后面的剧集，配合编剧天马行空的剧本提出服饰方面的想法和创意：可能是草裙装（完全靠捡来的树枝和树叶做成），也可能是逼真的墨西哥卷饼服装（用粗棉布和生菜框住演员的脸）。

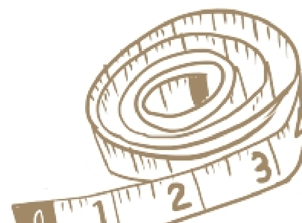
当拍摄进行得热火朝天的时候，我们的采购员便进入了退货模式，统计所有没用过的东西并原路退回。如果能顺便买回下一周剧情所需的东西，这次退货便非常成功了。（想要完全结束现阶段工作是不可能的。）我需要像玩跳房子游戏那样，保持思路清晰。我必须提前阅读剧本，并告诉采购人员该买什么，否则他们会干坐着，浪费宝贵的准备时间。在做这些的同时，我还得密切关注正在拍摄的剧情。一天12个小时，日复一日地重复这个过程。这很枯燥，但我乐此不疲。这是我真正擅长的事情，我能够解决任何问题，也知道什么时候该放弃。这是我自己的独特魔法。现在你应该知道为什么明星看起来像明星了——这都是幕后服装道具部门的魔法所赐。

第2章 合身：有型的基础









你有没有想过：当人们说某个人非常有型的时候，到底是什么意思？这的确是一个难以捉摸的概念。他们想要表达的是，这个人看上去不错，但是如果非要解释，大多数人恐怕很难指出，到底是哪点一下子就让这个人看起来有型。让我告诉你秘密吧：是因为他总是穿着适合他的衣服，并且是非常适合！当你摒弃所有不合身的衣服，只剩下那些适合你的，就会打开一扇通往“有型”的大门。

“你需要有某种体型，才能实现真正的时髦”，这句话完全是谎言。一个人的风格不是生来就有的，也不会像霉运一样如影随形。时尚并不意味着一辈子穿折磨人的鞋子，也不需要为过季的东西感到苦恼，更不是“我只有减掉5磅才能穿这件衣服”。Skinny㊟并不是应该追求的身材目标，而只是牛仔裤的一种风格。合身才是有型的第一要义，因为如果衣服不合身，那么你永远都不会惊艳。一旦学会判断一件衣服是否适合你，那么穿上衣服后，你看到自己更美、更舒服，肯定会感到开心。“合身”是一个含义深刻的单词，好莱坞对它的定义是一个彻头彻尾的谎言，不足为信。

我为演员的平面拍摄准备衣服时，会尽最大的努力使衣服看起来合身。但是请注意我说的是“看起来”，因为看杂志上名流的穿着（正面照），你会觉得完美无瑕，但是如果看到背后的一切，你可能会大吃一惊——通常会用乱七八糟的别针、夹子和双面胶把衣服收紧，伪造出完美的效果，这在现实生活中是完全行不通的。

“适合”实际上是非常实际又带有技术性的概念：它是指衣服需要适合人的身体，而不能说身体不适合某种衣服。当你仔细研究“适合”这个概念的时候，会发现更加令人费解，因为尽管“适合”只代表了一种衣服的功能，但它又是非常主观的。大多数穿衣指南阐述的是，哪些衣服能迎合特定的身材或场合，哪些衣服不能，但实际上并没有为读者提供有用的信息，因为没有讲出来什么是真正的合身。

合身，意味着你穿的衣服应该根据你的需要，在某个时间实现它的功能。这意味着衣服不能开裂或者出现褶皱，缝合处不能歪歪扭扭，裤裆不能太低，衬衫的纽扣都应该扣上，裙子不能老是烦人地跑偏。这些日常烦恼只不过是衣服不合身引起的问题，如果你一开始就知道怎样的衣服才算合身，这些问题都可以迎刃而解。一旦你知道试衣最常见的陷阱，你就可以发现并避免它们。

如果你连一面全身镜都没有，就不能确定衣服是否适合你。即使是从折扣店花几美元买一面镜子挂在墙上，也比梳妆台前只能照出半身的镜子好很多。一旦拥有全身镜，你就可以继续下一步，摒弃生活中不适合你的行头。合身意味着有型，一向如此。

---

1. Skinny，既有“极瘦、皮包骨”的意思，又有“紧身”的意思。——编者注

合适的裤子

对每个女人来说，寻找一条合身的裤子像是一场噩梦。振作起来——你不是唯一的一个！任何体型的人（从娇小玲珑到身材高挑，从S形曲线到笔直挺拔）在能接受的价格区间内找到一条不开裂、不紧绷、不会变形或者出褶子的裤子，简直就是一场持久战。碰巧跟超模一样高？祝你找到裤长能够到鞋面的裤子——你很有可能以后都要假装齐脚踝的裤子是当季流行款！

让我们从牛仔裤说起。牛仔裤是最难确定合身与否的裤子之一。在演员第一次试装时，我会带至少20条牛仔裤，每一条都会让他试一下。可能出现的情况是：所有的牛仔裤都往下掉，露出臀部和内裤边儿；也有可能大多数牛仔裤都没有支撑、很不舒服地勒肚子。如果腰长的人挑选了一条低腰牛仔裤，裤腰正好卡在身体1/2处时，这些问题就会经常发生。

解决这些问题的正确方法是选一条高腰牛仔裤。以后腰长的姑娘们就知道怎么挑牛仔裤了，不论时下最流行的是什么风格。别去理会那些嫉妒你的人唠唠叨叨说你穿的是“老妈牛仔裤”，高一点儿的腰线会让裤子正好勒在肚子上合适的位置，从而像紧身胸衣一样提供支撑，在弯腰的时候呈现修长的身体曲线。（这也意味着不会走光！）而且因为裤腰贴在腰上而不是挂在臀部，裤子也不会老是往下掉。

注意到它是流行款还是过季款。他们只会觉得好看。知道什么衣服适合你，这会马上消除你在购物过程中所有的疑惑。

好裤子应该有恰到好处的立裆

为什么高腰牛仔裤相比其他风格的裤子更适合腰长的人呢？这都取决于裤子的立裆，也就是腰头上口到裤裆间的距离。这是一个很重要的细节，因为立裆越短，裤腰的位置就越低。如果想搞清楚最适合你的立裆，需要拿出最合身的裤子，用软尺（不能用五金店买的金属尺）测量腰头上口到裆底缝合处的距离。

立裆浅的裤子可以提到自然腰身往下3英寸（约8厘米）的位置，所有的赘肉都会被挤出来。而立裆深的裤子（也就是前面我们讨论的高腰裤）裤腰正好在自然腰身上方，包住腰部的同时大大提高穿着舒适度。如果一条裤子对你而言并不合身，往往是因为立裆跟你的身材不搭。现在我已经告诉你深立裆裤的知识了，这种裤子适合腰长的人。那么其他类型的裤子呢？

自然腰或中腰裤：自然腰或中腰的裤子正好提到自然腰身下方。所谓自然腰身，就是指腰围最小处。有些人认为自然腰身正好经过肚脐，这其实是不正确的。没有两个身体是一样的，每个人的自然腰身位置也不同。如果你忘记你自然腰身的位置，需要再次找到它，只需要裸体呈站立姿势，身体向一侧弯曲，腰部皮肤褶皱的最高点就是自然腰身的位置。（注意：有些人的自然腰身位置非常高，我的就正好在肋骨下面。）

大多数裤子（比如休闲卡其裤或者简单的羊毛裤）都是自然腰或者中腰的。如果你的自然腰身比较高（比肚脐位置高3厘米以上），穿立裆太浅的裤子会导致中缝向上拉扯，裆部的整个轮廓线（有时会被不礼貌地称为“骆驼趾”）便显露出来。自然腰的裤子穿起来会舒服很多，而且能从根本上解决这个问题。（人们以往总认为出现这个问题是裤子太紧的缘故，但实际上是简单的设计问题，挑选合身的裤子就很容易解决。）

低腰裤：低腰裤往往是包臀设计，只能穿到自然腰身以下（大概在肚脐下方5厘米处）。很显然，它们不能与自然腰身贴合。低腰裤本来就是模仿20世纪六七十年代的包臀裤设计。如果你的腿比较短或者腰比较长，低腰裤恐怕不适合你。

超低腰裤：低得不能再低的超低腰裤，只能提到肚脐下方10~12厘米处，通常只能勉强遮住髋骨。如果你的腰非常短（肩到腰的距离低于大多数衣服的设计尺寸），超低腰裤会让你的身材呈现较好比例。

短裆裤：短裆裤一般都归类在小号女装区，身材矮小的人可以正好穿到自然腰线上。短裆意味着裆部没有多余的面料，穿起来会更舒服，更贴身。

裤兜张开以及其他烦人的裤子问题

臀部比较丰满的人经常会发现裤子上的斜式裤兜不合时宜地裂开。正确的解决办法是选择侧缝带拉链的裤子，或者将裤兜设计成水平的，这样就不会张开。

在拍摄电视的时候如果出现这个问题，我们一般会直接把裤兜缝上，有时也会去掉里布。这种修复方法可不是魅力四射的好莱坞演员们所独享的，随便找一个裁缝就可以处理，而且性价比超高。

另一个经常在不怎么贵的裤子上（我也在价值300美元的裤子上发现过）出现的问题是拉链开了或者往下滑，虽然滑得很慢，但的确在往下滑，如果发生在一次重要的访谈过程中会很尴尬。每次穿这种裤子之前记得把拉链缝上，虽然这个主意很荒谬，但除此之外别无他法。买裤子的时候，最好绕着商店快速走几圈，在试衣间里猛地坐

下、站起，重复几次，确保裤子的拉链不会出现任何问题，以免日后尴尬。

如果你在试裤子的时候发现裆部或者腹股沟位置有褶皱，那么要当心了——这不是修改能解决的问题。出现这种情况并不是因为裤子太小，多半是由于设计太糟糕。如果一条裤子大腿根部位置出现面料扭曲或褶皱，会导致裤子的其他部分都不合身。想要这条裤子完全合身根本不可能。如果裤子与臀部不贴合，那么它很有可能穿起来直往上蹿，使腰部与腰身出现空隙，最终裤子显得太短。所有的这一切都只是因为某个部位不合身。

更美的半裙

裙子往往比裤子更容易合身，但这并不意味着任何一条裙子都合身。做工糟糕的裙子会带来一系列的问题。演员们在穿裙子时抱怨最多的问题是：走路时裙子有转动和错位的情况。这通常是因为挑选了与自然腰身不贴合的裙子。

如果裙子与腰部非常贴合，它会在腰部和臀部固定住，不会出现转动或者错位的情况。检查一下那些走路时非常烦人地绕着身体转动的裙子，你很可能会发现它们的裁剪都是直上直下。这种圆柱形状会让裙子贴在臀部下方，每走一步，裙子就会任意转动。这个问题在铅笔裙里很常见，尤其是那些臀部丰满的女性，为了让臀部和大腿处更合身，她们只能选择腰部尺码偏大的裙子，这意味着裙子没有固定点，所以会转来转去。比较简单又省钱的方法是买尺码合适的裙子，保证臀部和大腿处正好合身，然后让裁缝在腰带处捏褶，使裙子牢牢固定住。



为了显出曲线来，影视服装设计师的终极秘密武器是买大号的衣服，然后在需要的地方改小。这的确奏效！即使是臀部“平平”的女性也会有裙子旋转的问题，幸运的是，让裁缝在腰带处捏褶就可以轻松解决这个问题。捏褶就像魔术一样，能让稍不合身的衣服变得完美。

铅笔裙无疑是裙子里面最难搞定的一种，但是其他类型的裙子也会有一些问题，首先弄明白什么样的裙型适合自己，是很有帮助的。请记住一点：裙子只要腰部和臀部合身，就是合适的，剩下的就单纯是个人风格问题了。

A字裙：A字裙以它的形状命名，外形像一个大写字母A。一般长至膝盖，通常不带任何装饰、褶裥或者侧缝。一条合身的A字裙，臀部位置应该要比腰部宽。

阔摆裙：也被称作溜冰裙，阔摆裙的下摆是弧形的，裙子边缘向外展开，没有任何的捏褶、褶裥或者碎褶。合身的阔摆裙应该紧贴腰

部并舒展开来。对于想拥有大摆裙风范而又不显冗余的女性们来说，阔摆裙是很好的选择。

超长裙：垂至脚踝。对于高个女士，超长裙边缘刚好到脚踝，而对于娇小型女士，裙边可能会擦到地板。

迷你裙：迷你裙的底边远在膝盖之上，长度通常为25~36厘米。如果你较高，迷你裙必须盖过臀部。矮一些的女士可以选择自然腰身款式，因为不会出现裙子遮挡不了臀部这个问题。

围裹裙：裙如其名，一种特别简单的服饰，通常用薄的棉制布料制成，沿着腰部裹住身体，并用腰带固定。如果围裹裙在膝盖处分岔，那它就是不合身的，裙子可能太小了。合适的围裹裙应该有足够的面料在身体正面重叠。

迷笛裙：迷笛裙于20世纪70年代兴起，裙身略长（长至膝盖或膝盖稍下）。传统样式的迷笛裙裙沿正好下垂到小腿中间位置，也就是小腿开始变细的地方。

郁金香裙：郁金香裙腰部非常贴身，裙子前方有交叠的面料，裙脚有类似倒立郁金香花瓣的褶边。前面的折叠部分如果不能很好地固定，穿起来会比较棘手，因为这会让两侧分开，走路或者坐下的时候就需要留心了。



如果你穿过侧面或者背后带拉链的裙子，很可能遇到过非常烦人的拉链凸起问题，也就是拉链会凹凸不平。导致这个问题出现的原因

有很多，最常见的原因是裙子本身和拉链布的面料不同。如果裙子是棉质的，而拉链布是涤纶的，在水洗或干洗时，棉布会缩水，这就导致拉链隆起并有褶皱。（如果是这种原因，唯一的解决办法是将拉链换成棉布材质的。）

如果制造商没有仔细固定好拉链，或者压根儿就是挑选了错误的拉链，都会导致拉链隆起。虽然隐形拉链会隐藏在裙子的侧缝里，看上去不错，但并不实用。侧缝是裙子承受拉力的主要部位，隐形拉链在这个位置无法承受如此大的拉力，它会一直被拉扯，起皱，隆起。裙子上凹凸不平的拉链会带来相当糟糕的穿着体验，除非你花钱把它换掉，否则它会一直折磨你。

光鲜的上装

你知道如何判断衬衫或罩衫是否合身吗？可能你不会，因为让你感觉不合身的原因有无数个。任何一位女士（无论胸大还是胸小）在试衣时都可能有一长串的问题要抱怨。幸运的是，在试穿时先弄明白期待什么，就可能遇到问题的答案。可以从一个光线和穿衣镜都很棒的试衣间开始。扣上衣服的所有前扣和袖扣，先不要急着把它塞进裤子里。我们需要先扫视一眼，确定它是否合身，然后才能把它塞进你最喜欢的牛仔裤里，到处走走，看看到底如何。



要检查的第一项是胸围。胸部丰满的女性经常会被衬衫前面的纽扣所困扰，她们希望纽扣之间的部分恰好贴合身体，而不是张开。解决方法有以下两种：一是让裁缝在纽扣之间缝上小按扣（这是我在拍摄现场会最先想到的解决办法）；二是选择束腰连衣裙或者只带半门襟的衬衫，而不是全纽扣门襟的样式，这样就再也不用担心了。尽可能减少使用纽扣会帮助你解决这个问题，没有问题的衣服就是合身的衣服。

如果胸前的扣子或者线缝没有张开、扭曲或者紧绷的问题，你就可以进一步检查肩部是否合适。为此，你需要先将胳膊呈十字交叉叠放在胸前，然后再看肩部。如果肩部位置有突起，那衬衫十有八九是太大了；如果有任何拉扯或者紧绷的感觉，很有可能是太小了。想要解决衣服肩部不合身的问题，需要比较复杂的修改，不值得去做，所以如果换了相邻的尺码仍有这个问题，就不要考虑购买了。

如果肩部没有凸起或者紧绷，那么恭喜你，你已经成功一大半了。下一步，你需要把衬衫纽扣都扣上，然后转动手腕和脖子。袖口和领口应该可以很舒适地摆动，而不会向上缩或者扭曲。不管衬衫是否塞进裤子，你都需要弯腰，确保衬衫前后不会上移太多。如果衬衫通过了这个弯腰测试，并且像你想要的那样遮住身体，万岁，只剩下最后一项需要检查了！

如果衬衫有胸省[注]，你必须确保省位恰当。胸省应该距离乳头半英寸（约1.3厘米），而不是直接在乳头位置。如果胸省线条恰当，再多花一分钟弯腰或者走动，检查一下是否有之前没有注意到的拉扯或者扭曲情况出现，如果没有，就可以确认它是适合你的，可以买回家放进衣橱了。

---

1. 人的身体有起伏，例如胸围和腰围就有尺寸差异。为使胸部周围的面料与身体更贴合，必须使多余的面料有一定量折叠。这些折叠部位就是胸省。——编者注

穿上夹克就是女王

合身的夹克可以给你带来其他服装所没有的风采。我总会在办公室里放一件裁剪合宜的夹克，它甚至能让T恤衫或者牛仔裤显得完美。当然，并不是任何一件夹克都能做到！由于夹克是一身装束的基础，合身显得尤其重要。

夹克最常见的问题是过于贴身。如果你想要非常合身的定制款，夹克的剪裁必须居于过于宽松和过于贴身之间。这听起来好似理所当然，实则不好判断。如果你拥抱某个人的时候觉得某处线缝要挣开，夹克就是太紧了；肩胛骨处如果有紧绷的感觉，同样说明夹克太过于贴身。但是如果你不能轻松地扣上纽扣，不必担心，大多数场合敞口的夹克都是可以接受的，除非你是一名律师，需要在联邦法庭站在法官面前。如果你希望夹克的前襟闭合位置高一点儿，但是总也找不到这种款式，那么选择弹性面料做成的夹克是一个很好的替代方案。有对比效果的纽扣或者无领样式，可以非常完美地代替常规夹克，而且伸展性能很好，能够很好地贴合胸部以上位置。（你可能会有相反的问题，夹克在肩部很合体，但是腰部太宽松。如果是这样，跳到35页可以看到如何让裁缝在腰部快速加上捏褶，从而收窄衣服）。

大部分夹克在肩部有少量垫料。垫料十分有必要，因为它会赋予夹克应有的形状。但是这些垫料（以及肩部接缝）必须只能到你的肩部边缘。如果延伸得过远（超过肩部一直到胳膊），整件夹克就会看起来过大。修改夹克肩部的工作量很大，所以最好一开始就买肩部合适的夹克。

夹克的袖长真的就是因人而异了。女性的袖长，尽管不像男性那样有硬性或者可以快速参考的规则（男性的袖长标准见第196页），但

是袖口不应该在指关节1英寸（约2.5厘米）以上、手腕1英寸以下的区域。我个人喜欢稍短一些（大约到腕骨以上1英寸的位置），这样就可以更好地露出衬衫袖口、手链或者非常棒的手镯！



如果你的肩膀很宽但胸部较小，你可能会发现穿翻领夹克胸部位置显得过于宽松，无法呈现优美简洁的线条，相反会让夹克在胸部、胳膊和肩部位置显得邋遢。这就是标准的不合体，但幸运的是，这个问题很容易解决。在夹克最上面一颗纽扣上方2.5~5厘米处的位置缝上

一粒小按扣，就会让翻领更笔挺，看起来更舒服，同时会让整个夹克显得更合身！

完美的连衣裙

得体的连衣裙可能是世界上最完美的服装了。静如处子动如脱兔，合身的连衣裙很容易帮你展现你想要的形象。一逮到机会，我就会让女演员们尝试连衣裙。有时候某个一直坚持穿裤子不穿连衣裙的人会告诉我，穿上连衣裙之后，她都不知道该怎么动了。我总会告诉她，大明星露西尔·鲍尔在出演整个情景喜剧的过程中都穿着连衣裙，为什么你不能呢？

即使是看起来非常完美的衣服，如果不合身，也会是非常糟糕的。尝试不同款式的连衣裙会遇到不同的问题，不管你是哪种体型。所以，如果你曾好奇为什么某种款式不适合你，很可能是那种款式的裙子非常挑身材。可能现在你已经听烦了我一直强调的那句：如果衣服不合身，就不用考虑选择它了，无论是哪种衣服。以下是几种常见连衣裙的简单说明，以及每种连衣裙的适用范围：

帝国裙（高腰剪裁长裙）：帝国裙的腰缝（即帝国缝）非常高（有的直接到胸部下面），特别适合胸部非常丰满的女性，因为这种设计可以包住整个胸部，而不用在腰部和臀部增加布宽。但是如果帝国缝过高，就很难修改了。所以如果一件连衣裙的腰缝位置直抵你的乳房，放弃它吧。否则你会花上半辈子的时间适应它，直到最终崩溃，把它扔进垃圾桶。

收腰连衣裙：这种款式的连衣裙收身、束腰，从臀部到裙脚呈喇叭形展开。对于胸部比较小的女性来说，收腰连衣裙是个很好的选择。除非面料富有弹性，否则对于胸大的女性来说，收腰连衣裙会在胸部紧绷。臀部丰满的女性穿上这种款式的连衣裙会显得十分优雅，并感觉舒适。

紧身连衣裙：紧身连衣裙非常修身，直线式裁剪，通常紧束在腰上。袖子通常很有设计感，显得经典。但正是这种高度修身，使得袖孔、肩部以及腰线容易出现不合适的问题。

+ 如果紧身连衣裙的袖孔不合适，你立马会感觉到，并且感觉整条裙子都不合身。袖孔如果设计得太高，会紧勒你的胳膊和腋窝。反之，如果袖孔设计得太低，抬起胳膊时整条裙子会往上跑。紧身连衣裙的袖孔不能低于腋窝下2.5厘米处，这样胳膊动起来才会舒服。

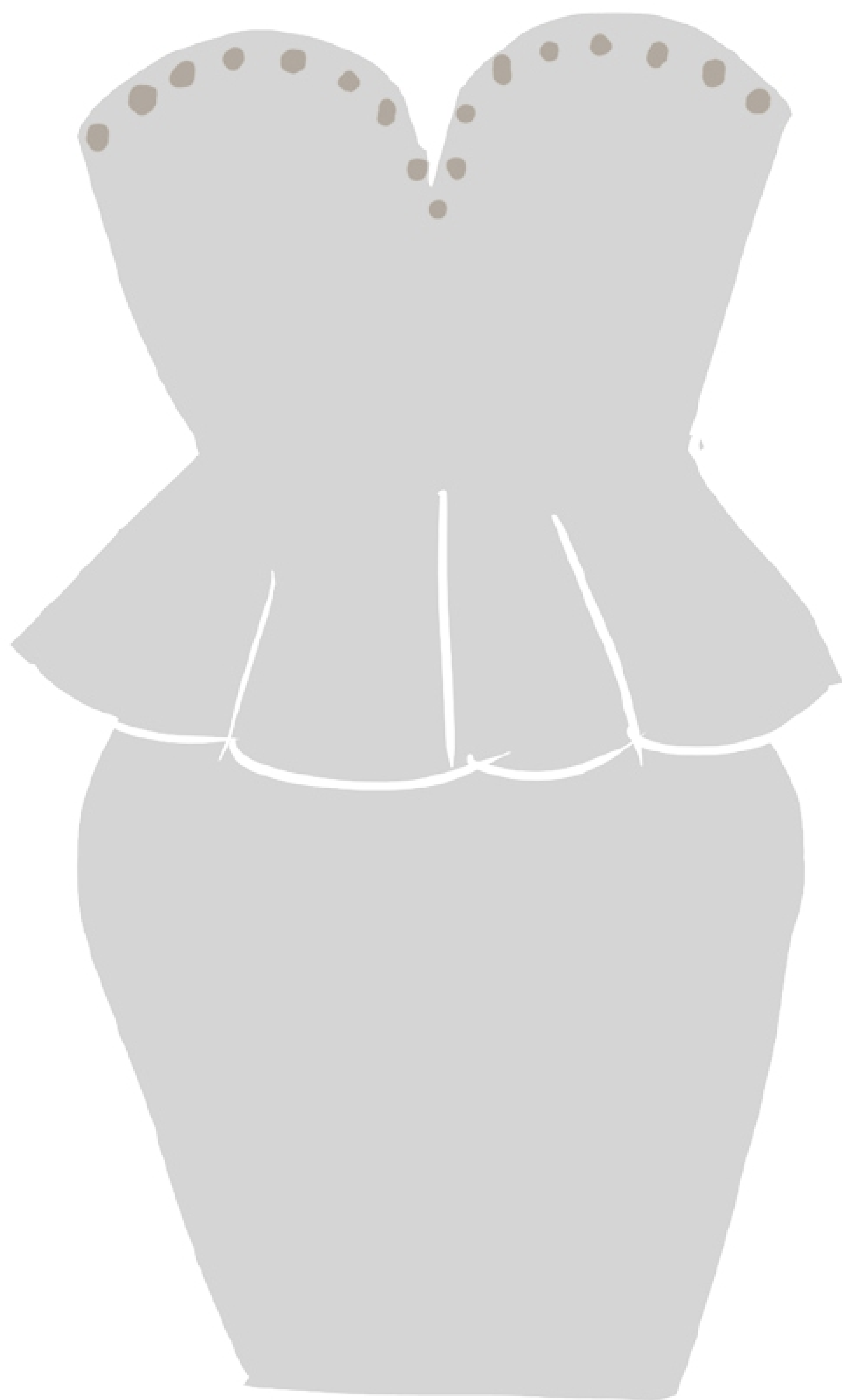
+ 肩部结构设计得体，才是连衣裙合身的基石！就像夹克一样，肩部接缝处应该恰好到肩膀边缘。如果它比肩部宽，下延到胳膊位置，这条裙子便不会合身。

+ 买紧身连衣裙时一定要额外注意腰部是否合适。如果有线缝在不恰当的位置，很快你就会发现穿起来会非常不舒服。为使连衣裙穿起来舒服合身，腰部线缝一定要正好在你的自然腰身上。正如我们之前讨论的那样，自然腰身是整个躯干最纤细的地方。从现在开始，绝不要买腰部线缝不在自然腰身位置的连衣裙。

直筒连衣裙：直筒连衣裙往往是无袖的，从肩部直线裁剪，因此并不修身。大多数直筒连衣裙在胸部利用小的捏褶来凸显轮廓。如果捏褶在不恰当的位置，就会导致不合身，或者使胸腔处觉得太紧。

无肩带连衣裙：无肩带连衣裙是所有连衣裙中最难合身的，但是，是否合身跟胸部大小无关。大多数无肩带连衣裙往下掉的原因是躯干和腰身处设计不合理，原本这些部位应该提供大部分的支撑。如果你出席晚宴，整晚不得不随时拉扯无肩带连衣裙，是因为它没有合适的支撑，简言之就是不合身！穿着内部支撑不足的无肩带连衣裙时，你可以配合使用延绳钓胸罩（longline bra），但是目前来说，不合身的衣服就不用考虑买了。

无袖连衣裙：无袖连衣裙对于那些肩部较窄的女性来说是一个很好的选择，因为裙子的上半部分裁剪得很纤细。但是要注意袖孔不能太低，否则胸罩就露出来了。幸运的是，无袖连衣裙很容易修改。使用捏褶简单地收一下，就可以瞬间解决袖孔过低的问题。



裹身连衣裙：裹身连衣裙（20世纪70年代初，因设计师黛安·冯芙丝汀宝而闻名）以它的前门襟样式命名，裙子从一侧包裹到另一侧，然后在侧面或背后系带固定。它同传统芭蕾式裹身上衣很像，只不过用了连衣裙的形式。

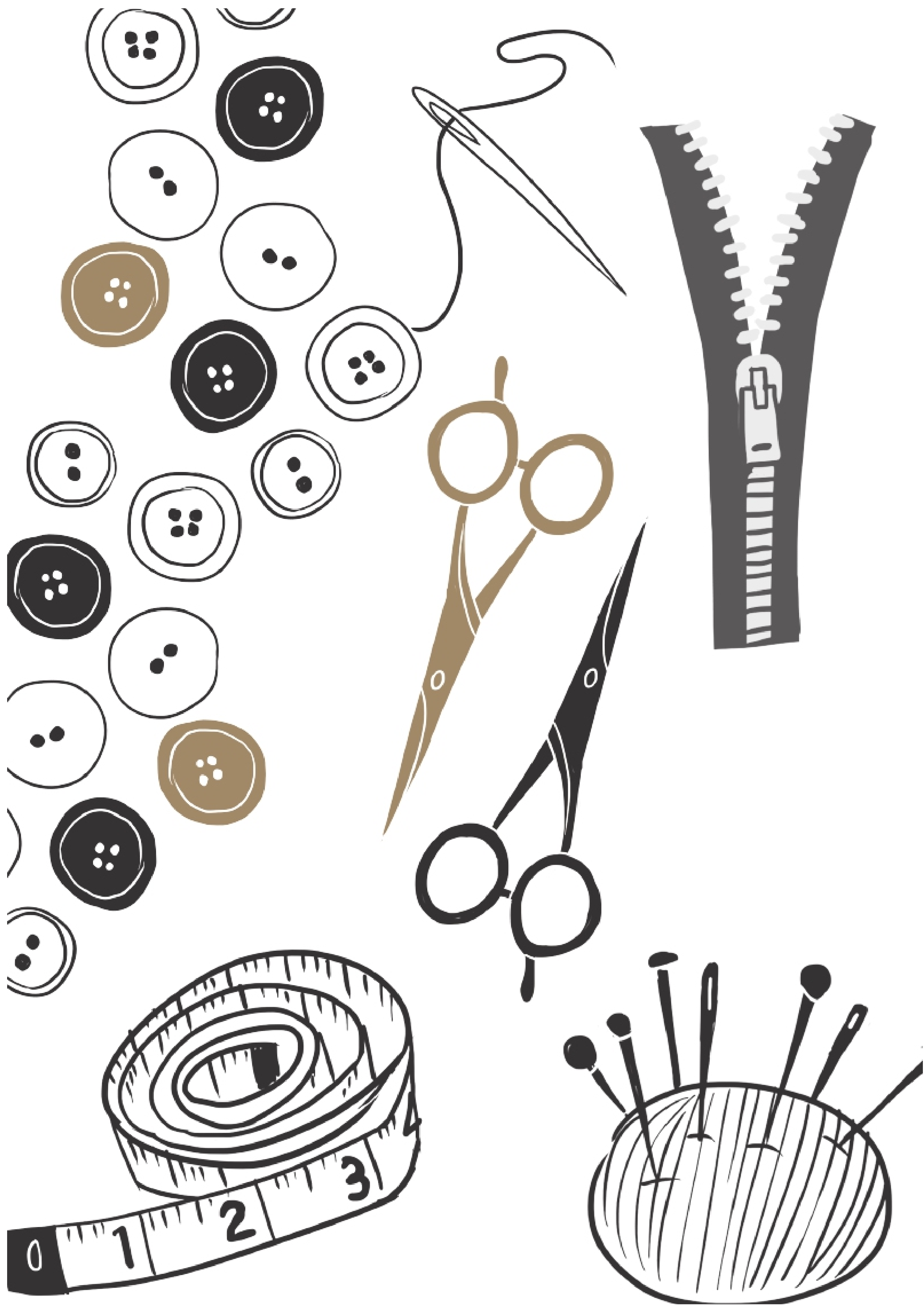
+ 你可能不止一次听说，裹身连衣裙适合每个女人，因为它形式自由。这可能是天大的错误！因为到目前为止，裹身连衣裙不适合胸部较小的女性。过低的领口很容易在小乳房之间滑动，导致面料张开或下垂。胸小的女性要想穿好裹身连衣裙，必须借助安全别针、按扣或者双面胶，来保证上半部分不会张开。

+ 经典的裹身连衣裙对胸大的女性来说简直是天赐之物，因为它很容易就解决了胸部太大导致纽扣扣不上的问题。对于孕妇来说它也是一个极好的选择，因为怀孕时胸围和腰围都会迅速变大。不论你是哪种体型，可能都需要门襟或者吊带背心来保证胸部位置裹好。



一旦你开始密切关注衣服是否合身，而不是盲目购买“时髦货”，你会看起来更好，衣服穿起来更舒服，你甚至会感到惊讶。稍微追随潮流是可以的，而且这也是穿着有型的必要条件。然而，知道哪些衣服合身，并且只买你能穿的，比一味追求流行更重要。有些观点断言某种款式绝对过时或者绝对流行，它们本身就是迂腐过时的。时尚是一个永远处在变化中的行业。我们不用考虑太多，只需要在做决定时让自己开心就好！了解自己适合什么，明智地试衣，以及乐此不疲，才是对自己的造型一直满意的关键。让所谓的潮流和那些对时尚“无所不知”的时装杂志见鬼去吧！

第3章 剪裁：修改衣服，修剪生活



关于衣服，人们最常抱怨的是不合身。裤子太长，夹克太宽松，衬衫袖子太肥，连衣裙有点儿小……当我告诉他们别慌，把衣服拿去让裁缝修改，每个人都表现得这好像是耸人听闻的外来概念，只有有钱人或者王室贵族成员才配使用这种服务，平民百姓连尝试都是无意义的。一旦衣服不合身，他们就放弃了。这真是太可惜了，有时一件衣服只需要在这里剪一刀，或是在那儿打个褶，就可以从折磨人的无用之物升华到一件惹人喜爱、光芒四射的艺术品。你可能有某件从来不穿的衣服，殊不知，一次巧妙的裁剪就能让它重新焕发活力。

很多人没有意识到，从商店买回衣服然后期待它们奇迹般合身的观点其实是相当新的。在漫长的历史中，日常的衣服要么由专业的裁缝制作，要么由家庭成员制作。这种现象一直持续到20世纪20年代中叶，工业革命最终让成衣制造爆炸式发展。然而，商店里突然出现的新奇成衣非常不合身，导致消费者不满意，大量退货，销售惨淡。这归根于早期的服装制造商没有统一的标准，事实上，他们做得相当随意！大量的制造商频频把明显不同大小的衣服贴上相同的尺码标签。

直到20世纪40年代中期（在美国最终主导了一项体型测量的研究之后），才创立了标准尺码系统。然而就在这个标准尺码系统理应付诸实施时，“虚荣尺寸”在20世纪50年代横行，一切又乱了。虚荣尺寸就是：以今天的标准来看，玛丽莲·梦露应该穿12码或14码的衣服，而在20世纪50年代，她穿的衣服标的是8码。这一切的关键是，最开始，衣服上标的尺码只是建议值而不是实际值，所有人第一次试穿衣服时都不合身也就不足为奇了。

我曾祖母的母亲20世纪20年代早期在玲玲马戏团当裁缝，以传奇的缝纫技巧声名在外。她的女儿，也就是我的曾祖母，也在马戏团学会了缝纫，因此，曾祖母为我制作了大部分童装（还为我的每个洋娃娃都制作了整套行头）。有少数几次，她也会从商店为我买来衣服，

但仍会做些简单的改动让衣服更合身。对她们那个时代的女性来说，这都是信手拈来的事。但是到了20世纪80年代，在我还是小孩子的时候，曾祖母仿佛变成了一个来自完全不同时代的异类，因为20世纪70年代带来了我们称之为“现代生活”的一切，其中就包括全新的休闲穿衣风格。70年代散漫又随心所欲的时尚风格，最终把“裁剪衣服，使它更合身”的观念扫地出门，而且似乎是永远地扫地出门。

花一分钟想一下你最喜欢的衣服，为什么你这么喜欢它？很有可能是因为它非常合身，简直像量身定做的。在欧洲，认识并信任一位裁缝是很常见的事，但是因为某些原因，在美国这就被视为一种奢华。我坚信，如果你想要更光彩照人，就应该把请裁缝修改衣服列入着装预算。想想为什么明星看起来像明星？就是因为幕后有裁缝和服装设计师，修剪他们穿过的每一件衣服，包括T恤和背心。对于平头百姓来说，这听起来很疯狂，似乎遥不可及，但真的不是这样似的。即使我对演员的一件衣服进行全面的小修改，也花不了多少钱，要是你在本地的干洗店或者裁缝铺请人修改，肯定也花不了多少钱。以下可是我的机密：对于相似的小修改（或者说变动），要不厌其烦地多做几遍。一旦你看清应该修改什么，怎么修改，你就是专家了——能够清晰地看出哪些衣服巧妙处理一下就能非常合身。

物超所值的修剪

小修改真的能改变你的生活。它为你之前觉得穿不上的衣服开启了通往全新世界的大门。稍微修改一下衣橱里那些不合身的衣服，就能变废为宝，因为任何老款的衣服如果能非常合身，那么看起来就会好上一万倍！但是修改并不是魔法，它不会让每一件做工糟糕、畸形丑陋的衣服变成公主的礼服。想要搞清楚修改需要的额外花销，你最好深爱衣服。如果你对某件衣服犹豫不决，最好不要购买，因为之后修改的费用很可能超过实际售价。幸运的是，我要跟你分享的修改技巧难度都比较低，所以让裁缝做任何修改你都不需要担心，不会比晚上出去好好吃一顿更贵。

改短衬衫或者增加衬衫下摆

如果一件衬衫太长，长到都可以当连衣裙穿了，修改就很适用。衬衫下摆改短哪怕1厘米，效果都是立竿见影的。身材娇小的人不能穿太长的上衣，否则衣物容易起褶子，而且看起来过于肥大。对于大多数简洁款上衣（甚至包括带纽扣的），你都可以让裁缝在衫脚添加一个圆弧（不是简单的直筒形）下摆。通过这种修改，把上衣塞进贴身的裙子或者裤子里时，不会显得鼓鼓囊囊的，因为需要塞进去的面料更少了。

然而，如果衫脚附近有口袋或者拉链，恐怕就不值得费力改了。衬衫只能保持原状，不用多想了，因为更换拉链或者更改口袋的位置花费不菲。然而，如果衫脚附近有少量简单的装饰性点缀（比如花边或者流苏），你又非常喜欢这件衬衫，那就值得花额外的钱，让裁缝在修改时将点缀重新换个地方。

从侧缝处改短罩衫

修改衣服的黄金法则是，线缝笔直的地方可以放手去改。如果你正在考虑是否买一件你非常喜欢且比较合身的罩衫，但它稍显宽松，那就检查一下侧边是否有直线缝。如果有，马上去收银台买下来，因为衣服侧边的直线缝是最好修改的地方。如果这件罩衫是带袖的，修改就稍微麻烦一点儿，因为裁缝还需要剪裁腋下部分。但即使是这样，做起来还是相当容易的，并且值得去做。只需要记住，你必须确保有问题的罩衫在腋下部位有足够的面料剪裁掉一小块。如果罩衫宽松但是腋下比较紧，就不能这样改了。

收短肩缝（或者缩短垫肩）

如果你的上半身较短，那么这项修改是所有修改的基础。如果你发现衣服的领口有点儿低，露出了胸罩，这很有可能是肩缝太长导致的。（肩部合适是很重要的，它可以让整件衣服看起来更好，穿起来更舒服。）对无袖或者吊带式上衣进行这种改动效果最好，因为重新接上袖子是很棘手的工作，很多时候重新接上去的袖子位置并不合适。

将无袖衣服的肩缝改短通常很简单，而且很便宜，不过，改完后前后领口也会自动提高，领周变短（而且肩缝位置升高多少，袖孔就会升高多少），因此在修改之前要确保留下足够的空间。而且要记住：肩缝修改并不适用于肩部整体非常不合身的情况，也不适用于肩缝太长超过肩部的情况。它仅仅针对衣服领口过低的情况。肩部整体非常不合适是很糟糕的，不管你出多少钱修改，都不太可能有大的改善。

给裤子、半裙甚至连衣裙折边

我曾经在许多商店的试衣间，不小心听到其他购物者决定不买某条裤子，仅仅因为裤腿太长。我总会感到震惊，然后拖着试到一半的衣服，跑到结算层去给他们普及折边的知识。给裤子简单折边也就花十几美元，但是带来的美是无价的。如果裤子在你的脚踝处皱皱巴巴，会破坏整条裤子的线条，让你的裤子到处都有讨厌的褶皱。把过长的裤脚剪掉，就能让裤子像设计师想的那样，从臀部笔直地垂下，线条流畅。

裤脚留多长完全因人而异，并且跟款式是否流行有关。如果是在比较正式的场合穿的女式裤子，可不能犯错让裤脚刚好下垂到脚背中央，也不能过长，你也希望裤腿笔直地下垂，而不是在脚面上皱成一团吧。相反，男裤需要留得更长一些。我个人倾向于裤腿是全长的，也就是说，你需要让裁缝调整长度，站立的时候裤腿底缘正好碰到鞋后跟。





牛仔裤呢？很多人都觉得改短牛仔裤是不可能的，因为针脚细节的原因，想要完全复制原版裤边是不可能的。但事实并非如此，你只需要让你的裁缝像好莱坞的裁缝那样折边。为此，穿上你的牛仔裤，找到你想要的裤脚位置，并用大头针做标记。然后卷起裤腿（裤子内侧就露出来了），直到裤脚正好在大头针以上。用另外一个大头针固定裤口。把裤子带到裁缝那里，让他把原裤脚下面缝上，注意不要缝到原裤脚上。缝完之后，裁缝就可以把底部多余的面料剪掉，翻过原裤脚并按压到位。你的牛仔裤现在就会变得非常合身，像刚买回来的一样！

注意，折边之前确保牛仔裤要水洗或者干洗过一两次，这样牛仔裤会充分缩水，你才会知道裁掉多少比较安全。如果时间有限，你也可以用双面胶做一个假折边，不过很可能粘不牢。

添加捏褶

你有没有裙子或裤子在臀部和大腿处非常合身，但是腰部有些松？这很常见，因为通常来说女性的臀部要比腰部宽很多。这个问题很容易解决，在背后腰带处加两个捏褶（缝进面料的小折叠）就可以把缝隙消灭于无形，让衣服像手套一样合身。捏褶在女式衬衫中非常常见，通常用来使胸围处更合身，但是我发现捏褶对裤子或者裙子同样有用。裁缝通常会将两个捏褶均匀放置，最有可能放置在臀部最丰满的地方。捏褶会在腰带处收紧面料，往下开始变宽的地方则不会再收紧。捏褶做起来并不是很难，但是也需要一些技巧。

你也可以使用捏褶改小宽松的夹克。如果你肩部比较宽，就需要买大一两码的夹克使肩部更合身，这通常会导致衣服腰部太肥大。让裁缝剪开衣服的内衬，在背后加两个捏褶，从袖子后方开始一直到衣服底沿。

对于结构非常复杂的夹克，有的裁缝可能会拒绝做这种修改，因为让复杂的衣服“瘦身”的正确方法是从侧缝下手，但通常需要将口袋换个位置，改动就比较费劲了。在结构简单的夹克背后添加捏褶是一种很快速的修改，而且物超所值，它会让衣服看起来像是为你量身定制的。

收紧袖子

收紧宽松的袖子是另一种花费不多，但是能让衣服看起来变化巨大的修改。如果袖子太宽松，衣服腋窝处显肥大，裁缝可以从内袖缝下手，从手腕到腋下再到乳房旁侧缝位置，将袖子收窄1~5厘米。这会让衣服看起来更合适。

有的裁缝可能会告诉你，他需要把袖子从衣服上拆下来，以便更好地收紧袖子和腋下部分，但是多年来我成功运用的方法是之前讨论过的直接裁剪法，有时你真正需要的仅仅是最快、最便宜的方法，直截了当。裁缝缝上袖子前，记得弯一下胳膊确保肘关节处舒服，然后再让裁缝缝上。在这方面我有过教训：不小心把演员的袖子改得太紧，发现时她还有几分钟就要上镜了，这个镜头还需要她双手举过头顶，以一种夸张的方式挥舞胳膊。好在该演员训练有素，导演喊开始时，她耸起肩膀，像冠军一样挥舞着胳膊，别人甚至都没有注意到她无法弯胳膊。

收紧裤腿

很显然，你无法通过这种修改把阔裤腿改成紧身裤，但是你可以让裁缝沿着内外线缝稍微进行修剪，让裤子的轮廓流畅。友情提示：裤子的修改宽度如果超过5厘米，意味着必须要把口袋挪到一个十分别扭的位置。尽管从技术的角度来讲，收紧大很多的裤腿是可能的，但这已经远远不是我所说的简单修改了，而且裁缝会相应地多收费。最好还是另找更适合你的裤子。

更换糟糕的隐形拉链

拉链是一项惊人的发明，它能非常快地闭合衣服，远远超乎我的19世纪同行们的想象。20世纪20年代现代拉链诞生以前，全世界的人在穿衣时不得不笨拙地摸索着纽扣，按部就班地把它们一个个扣好。但正像其他的发明一样，拉链有时候也会坏，或者无法正常起作用。在所有拉链中，给生活带来最多麻烦的就是隐形拉链，它通常被嵌入衣服里，一旦拉上后立即隐形。它们通常用在鸡尾酒会或者聚会穿的连衣裙里。我买过的几乎每一件带隐形拉链的服装都会在胸腔那里卡住，或者拉的过程中夹进布料，显得毫无用处。

当隐形拉链拉不上的时候，演员总会有些惊慌，觉得这意味着衣服太小了，但真正的原因要么是拉链质量差，要么是缝合得不合理。而且不管你花多少钱在衣服上，你都可能会碰到质量低劣的拉链。从20美元以下的便宜衣服到价值4000美元的结婚礼服，我都遇到过拉链问题。大多数情况下，出现这个问题是由于拉链离面料边缘太近。当这种情况出现在较为紧绷的部位时，问题尤其严重。结局总是类似的：皮肤被压紧，拉链损坏。如果我花费二三十美元买回来带隐形拉链的廉价衣服，总是交给裁缝，请他换质量好一些的拉链（因为一件

20美元的衣服，拉链大概只值0.5美元，所以非常容易坏），尤其要注意那些拉链容易卡住的地方。有时候衣服自带的拉链用起来也会很顺畅，只要让裁缝把拉链布移到距离经常卡住部位的几厘米外，这样拉链就不会夹到面料。修改拉链总会物超所值。

如果你想让裁缝换拉链，需要提供给他们新的，确保颜色、款式和衣服完美搭配。这意味着你要去纺织品店走一遭，一旦你去了，一定要买最贵的拉链。我喜欢把所有的塑料拉链替换成金属的，后者强度更高，更耐用。还有别忘了带着衣服去商店，这样你就不用绞尽脑汁，想着哪条拉链更搭。拉链跟衣服颜色搭配的技巧是：颜色相近即可。一旦拉上拉链，它们就隐形了，所以没有人会注意到你的衣服是橙色而拉链是淡粉色。在美国，购买替换的拉链大概需要8美元，裁缝会收你大概12美元的加工费。

如果你的衣服只紧了几厘米（或者你用过的每一条拉链都坏掉或者卡住），你就可以考虑把隐形拉链换成结实一点的常规款外露拉链，把拉链视为服装款式上的细节。方便使用的外露拉链意味着你再也不用担心慌忙冲进一次聚会，却发现拉链没拉上，还得找两个人帮你，一个人负责拉，另一个人负责固定拉链两侧。

有些修改的确不值

有些改动我并不认为值得去做，因为相比投入的时间和金钱，回报不高。事实上，有些服装设计得非常糟糕，不管多大的裁剪量，请技艺多么高超的裁缝，都不能弥补。

袖孔设计糟糕

袖子和袖孔衔接的地方被称作袖窿，这是所有衣服最重要的部分。袖孔位置设计糟糕的话，会立马毁掉整件衣服，而且几乎不可能修复。在商店把你的血汗钱投进去之前，要仔仔细细地看袖孔位置，因为这很有可能是你每次打开衣橱看到它却不能穿的原因。付钱给裁缝去修改袖孔设计糟糕的衣服，简直就是赔了夫人又折兵。

夹克过长或袖子太长

如果休闲或运动夹克整体或者袖子太长，修改起来可是十分“烧钱”的。将袖子改短除了需要改内衬之外，还需要把手腕处的纽扣去掉。而且，大多数休闲夹克的袖口比较小，改起来就更麻烦了。即使并不困难，也是很费时间的，因此花费也多，所以我不建议改，除非你特别喜欢它。夹克太长的话，改起来同样麻烦，因为从口袋到夹克底边的长度是精确设计好的。夹克下摆改短2.5厘米以上，就会让整件夹克走样。记得我之前说过直线缝非常容易修改吗？曲线型夹克下摆与这种情况完全相反，任何裁缝都会相应地多收费。

衣服太小

有时候你可能会纠结，裁缝能不能将这件只小了一点儿的衣服加长一些呢？首先你要回答这个问题：这件衣服有没有足够的面料加长？为此你需要瞥一眼衣服贴身部位的内缝。如果线缝的任何一侧隐藏一两厘米的多余面料，衣服便可以相应加长；如果没有多余面料，即使是世界上最好的裁缝也无能为力。新款服装通常有更多的余量，但老式服装就少得多了。我认为，如果衣服小了不止一点儿，就不要想着加长了，因为改起来不会简单便宜的。

打褶的、用亮片或者珠子装饰的、网状或薄绸面料的衣服

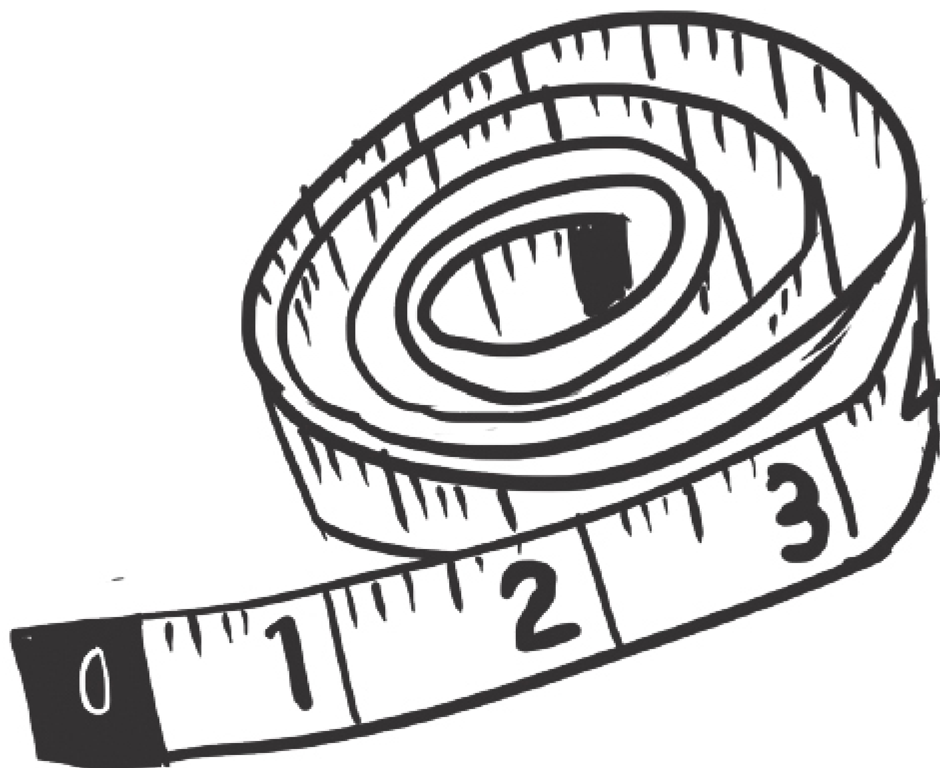
衣服如果用错综复杂的珠子或者亮片装饰，改起来会花费更多，因为这种面料需要更加小心、花更多时间去缝。裁缝需要手工修改，因为珠子和亮片非常容易卡在缝纫机里，一旦剪到装饰物，珠子或者亮片还可能会散开，掉得满地都是。

修改薄绸面料的衣服需要专注和技巧，精美而又脆弱的面料会让不合适的针孔看起来格外刺眼，所以必须一次性完美搞定。网眼织物的修改困难程度跟薄绸是一个等级的，松散的织物很容易被吸进缝纫机里。因此大多数裁缝必须手工缝制网状织物或薄绸，可想而知，价格也会更高。带捏褶或者齿状边缘的衣服对裁缝的要求也很高，加工费也会随之增高。

所有带内衬的衣服

修改皮革或者绒面革的衣服时，裁缝不得不用特殊的针（有时也会需要其他特殊设备）。而且皮革和纺织品不同，它是兽皮做成，厚薄不均，有时不切开根本看不出薄弱点。缝制皮革时可不能出错，因为针孔清晰可见。在修改皮革衣服时，我也仅限于偶尔简单地加一个褶边，否则修改费会很贵。修改以前买的皮革衣服是另一回事了，有时候这能让一件积满灰尘的衣服变得优美华丽。但是，买一件全新的皮革制品再花更多的钱去修改，这就是富人玩的游戏了，如果你想尝试，后果自负哟！

如何找到好裁缝



上述所有的一切都有一个重要的前提条件：如果你的通讯录里没有一个好裁缝，我刚刚所讲的便毫无用处。很多人自称裁缝，但这并不意味着他们精通衣服裁剪。找到一名信任的裁缝就跟找对象一样，在遇到王子之前，你可能得亲很多的青蛙。一旦你知道如何去找，这件事也没有那么困难。

+ 挑选性格和善的。有些裁缝非常难以相处并且十分刻薄。让他们为你提供你不擅长的服务，并不是他们恶声恶气的借口。第一次见面的时候就对你甩脸色看的裁缝，可以直接忽略，因为你要寻找的是

一个会把你的着装利益最大化的人。糟糕的服务态度，可做不出来迷人的针线活。

+ 请他人推荐。为了找到我现在搭档的裁剪奇才，我至少找了20多个人推荐（要知道我本人就是专门跟衣服打交道的）。可以从亲朋好友处下手，也可以直接问售货员、干洗工以及精品屋雇员，他们有没有喜欢的裁缝并可以推荐给你的。

+ 寻找接受预约的裁缝。这意味着他们工作认真，并且会花时间回答你的问题。紧急关头可以去不需要预约的裁缝店，但是你现在是在寻找能够建立稳定合作关系的人。

+ 寻找懂时尚的裁缝。裁缝不需要是巴黎的T台模特，但是要想让实际修改效果符合你的预期，他需要对当前潮流和时尚走向有一定的见解，这是非常宝贵的。当你提出的要求违背客观规律或者经典风格时，好的裁缝应该能及时指出。是否坚持进行裁缝不建议的修改完全取决于你，我有过几次这样的经历，多半情况下裁缝是对的，我想要的很明显不切实际。

+ 确保裁缝有空。如果结婚前一天发现原本穿起来好好的连衣裙或者西装需要紧急处理，你会希望能找得到你的裁缝。尽管好的裁缝经常提前很久就被预约了，你还是会希望这个人能抽出空来把你从麻烦中解救出来。

+ 检查他们的手艺。你第一次从某位裁缝处取回衣服，不要只看衣服的外表，还要看内部针脚和整个作品。确保一切整齐有序，线缝平坦，线头打结牢固，不会很快散开。缝一个简单便宜的褶边是一项很好的测试，之后你才敢把更复杂的修改交给这位新裁缝。

+ 训练自己。知道你想要的，而且不要羞于问问题。学会一些基本的修改术语（见下页）能让你更好地和你的裁缝沟通。



那么，如果有人说他能买到完美合身的衣服，就像量身定做的那样呢？这种衣服可以说像独角兽那样稀少，也就是说，几乎不存在。

常用缝纫术语

收紧：如果连衣裙、裙子或者裤子的腰太松，你可以让裁缝收紧一下。穿起来感觉宽松的上衣、紧身衣都可以在侧缝处收紧。但是需注意：如果衣服一侧收紧超过7厘米，看起来就不对称了。

放宽：有时候你仅仅需要在裤子、连衣裙的腰线或者底边位置放宽1厘米，衣服就合身了。首先需要衣服有多余的面料来放宽，所以在考虑放宽衣服时，仔细看一眼线缝处，为安全起见，线缝处至少要预留宽度1厘米以上的面料。千万不能把面料边缘正好缝到线缝处，要不然就别指望穿上衣服后还能走动、跳跃，甚至别指望能顺畅呼吸，因为它随时可能崩开。放宽要比收紧棘手一点。

上提：衬衫袖子过长，7厘米之内的改动很容易，只要妨碍不到手腕处的纽扣。裤脚剪短7厘米以内也没问题，不过要确保这不会引起裤子走形。袖子或者裤腿几乎不能“下移”，所以不要买袖子或裤腿太短的衣服。

修复：当你希望让衣服的某个部分恢复出厂状态，你可以跟裁缝说“修复”：拉链修复、纽扣修复、裤耳修复等等。

修补线缝：如果连衣裙、裤子或者夹克内衬的线缝扯开了，你可以让裁缝修补线缝。修补可以缝合裂口，并且跟原来的针脚叠合在一起。

添加捏褶：捏褶是缝进面料里的折叠部分，可以更好地凸显身材。捏褶通常加在女式衬衫或者连衣裙的胸线处。

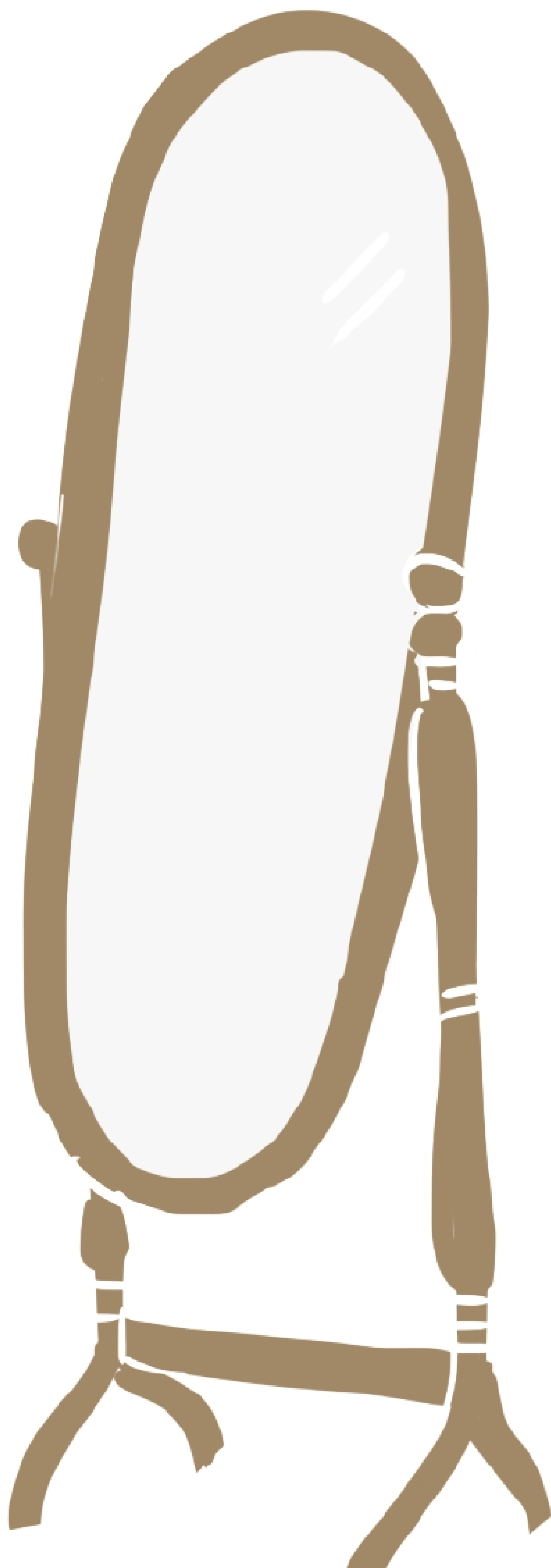
精工织补：擅长精工织补的裁缝可以修复针织毛衣、衬衫或者围巾上的洞，这是一门将合适的细纱线编织进衣服漏洞的艺术。这门艺术正在快速消逝，所以你得大海捞针般寻找精通修补针织品的裁缝。

锥化：通常表示裤腿从上到下逐渐收窄。要想正确锥化裤子，必须从臀部位置到裤脚都进行修改，而不仅仅是膝盖以下，否则裤子最后会宽松得像是幽灵穿的一样。



不要自欺欺人，以为修改衣服仅仅适用于结婚或者出入高档场合的着装。其实，这里剪一下那里缝一下（也被称作着装整容），很有可能让一身看起来不错的行头变得完美无缺。你还在等什么？

第4章 个人风格：做自己的服装设计师

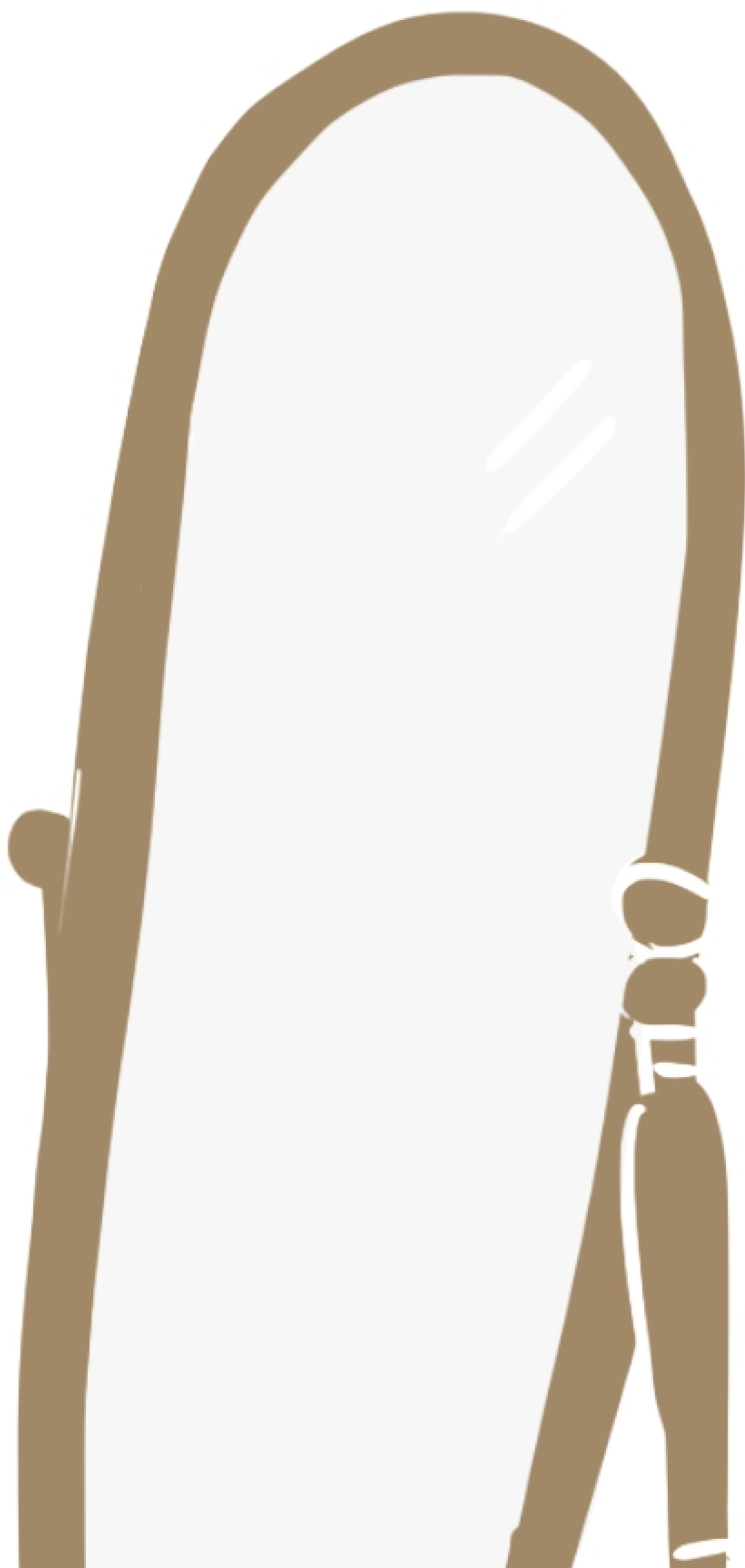


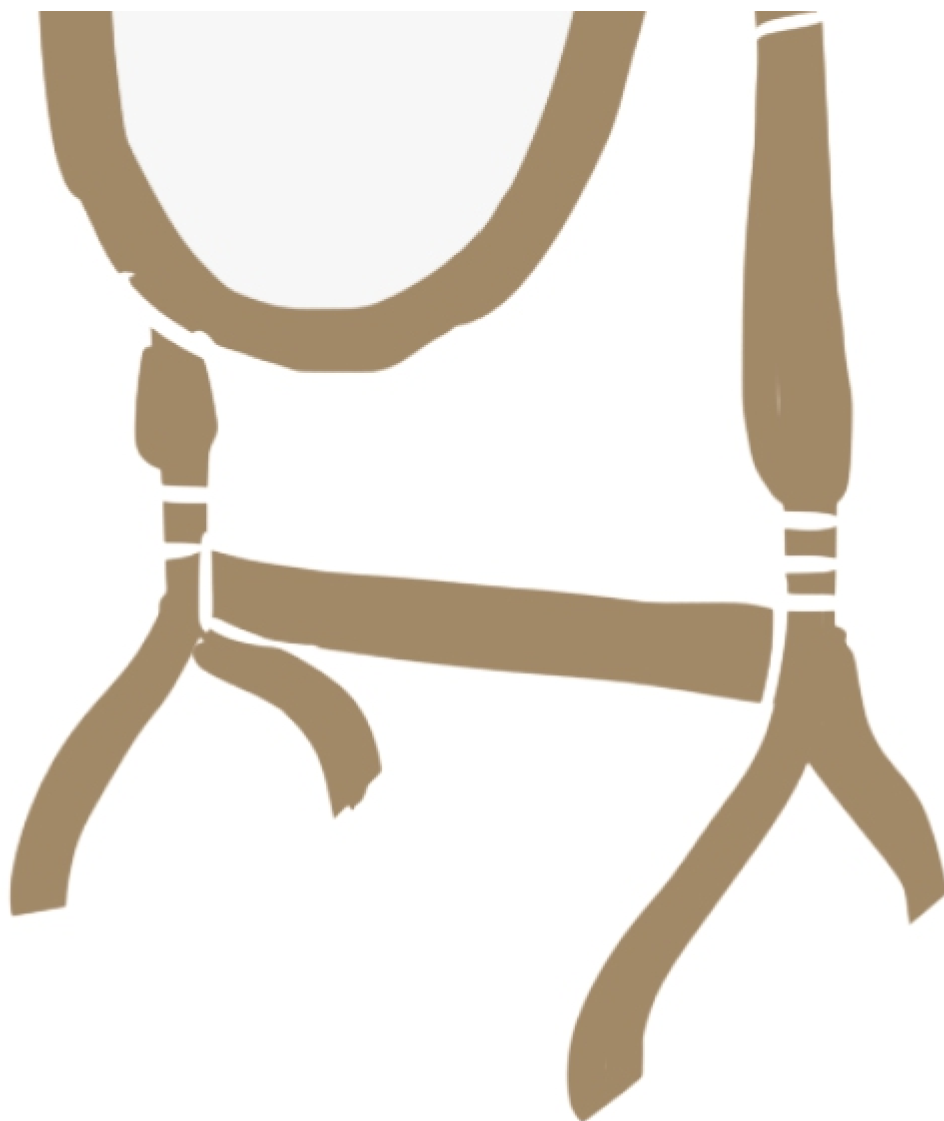
现在你已经明白，好衣叩得百门开。这并不意味着你的服装必须新潮、昂贵，或者是风格独特的。人们会通过你的着装评价你，而且着装在你张嘴说话之前就能表明你是个什么样的人。做自己风格的主人，了解风格所透露的信息非常重要。这意味着你至少需要花点儿时间做你自己的服装设计师，找到属于自己的“风格签名”。我认识很多已经拥有并熟悉自己的“风格签名”的人，走在熙熙攘攘的街道上，仅从背后瞥一眼就能立马认出来：“对，是他！”这些人是如何形成自己的风格的呢？答案很有可能是：自己培养出来的。可惜的是，大多数人从未想过需要花时间搞清楚自己是哪种风格。如果你发现自己经常在更衣室里犹豫某件衣服是否适合自己，最后迫不得已拍张照片发给朋友征求意见，那么你最好掌握这门技巧。因为风格本质上是一种工具，如果运用得当，不仅可以帮助你消除穿衣的困惑，而且还会使你显得更特别，更可爱，更性感，更精神。谁不想这样呢？

你的风格就是你的签名

找到自己的风格，听起来好像是一件需要穷尽毕生精力去做的事，但实际上这件事非常简单，也很有趣。最终目标是想出几个词或者几个生动形象的短语概述自己是什么样的人。接着就可以根据这些词或短语去购物、去打扮自己了。这不仅关乎外界怎么看你，更重要的是如何审视自己。为什么无论如何都要找到属于自己的风格呢？很显然，这对我们的生存并非至关重要，但是你的每次着装投射给这个世界的东西，有着重要的价值和意义。这就是我这份工作（为公众人物打扮）的主要意义。衣服能立马提供一个人是谁，从哪儿来，到哪儿去的线索。

首先，列出所有你喜欢的事物。这张清单可以包括任何令你心动的东西，因为除了你穿的衣服，还需要更多东西来定义你的风格。我相信，将历史、艺术、音乐、食物还有文化等结合起来，才能说明你的风格。在探索风格的初始阶段，写下所有能够吸引你的东西，以此作为找到核心风格的跳板。这也是我为电视剧定义角色形象的具体过程。我打破之前的规则并且逼迫自己站在角色的角度思考，比如：她喜欢什么书？她的信仰是什么？她最喜欢的颜色是什么？她更偏爱哪种艺术品？我把这些全都写下来，随后这个人物的形象就会更清晰。这个方法缓慢却行之有效。当你将这种方法运用到自己身上时，你就是自己的服装设计师了。而且个人风格探索的过程会启发你，你会感到惊讶。





拿我自己举例：作为一个得克萨斯人，我很自豪（事实上所有的得克萨斯人都是如此），我没有一天不深情地思念我的家乡。因此，牛仔靴和乡村风格对我的形象有深远的影响。但与此同时，我还是新潮流的忠实支持者——我观看的第一场音乐会是赶时髦乐队（Depeche Mode）的，我整个高中时代都穿着黑色及膝长袜、黑色吊带衫和我祖父的老旧黑裤子。为了露出我的袜子，我不得不将裤腿剪到膝盖处。我还有一个非常可爱的双层不对称发型——在当时，啦啦队队员的发型（梳马尾扎丝带）才是美的典范。不管我如何变化形象，我的衣橱里总有黑色的、前卫的衣服，这一点可以说是深入骨髓的。另一方

面，我也喜爱乡村风格，所以我把自己的风格定义为“新拓荒者”。这意味着我在城镇里闲逛时，通常是穿一条真皮装饰牛仔裤、一件西部风格按扣式衬衫和一双带有简单罂粟细节、色彩明亮的短靴。有时我会穿牛仔靴配旧T袖，特意搭配一些有趣的几何造型珠宝，以增添牛仔靴缺乏的新潮感。

不论一个人现在的风格是怎样的，它都是可以变化的，有的人甚至可能同时拥有两种风格。每当我需要使自己的职业装扮更成熟一些时，就会下意识选择经典且做工考究的西装。我开始认真阅读一些高中时代粗略浏览过的书，有《安娜·卡列尼娜》《简·爱》和《包法利夫人》。我甚至发现我在办公室工作时会突然想听古典音乐！这很可怕，因为我一度为我的前卫和反常规而自豪。现在的我让步了，决定变得淑女一点儿，遇到小问题的时候控制住脾气。最终，我把自己的风格定义为“文雅、特别的”。

风格化意味着什么？这意味着我开始买一些简单的紧身裙，然后配上诡异的珠宝，比如金色眼球状耳环和刀状耳环，用以缓和裙子经典保守的特点。混搭的效果不会让人一眼就看出，但在与人交谈的过程中会慢慢显露出来。打扮成这样去参加商务会议，并且观察人们看到我这身打扮（看似淑女风格，却有巧妙而骇人的细节）的反应，这十分有意思。



找出自己的风格并没有那么难。事实上，任何与你相符的关键词都可以融入你的风格。你可以以任何你感兴趣的事物为切入点，深入探寻你的基本风格是什么。这个练习是最快最有效的方法：找一支

笔，一张纸和一本同义词词典，并且花一点儿时间，把你现在或梦寐以求的风格特征浓缩成两三个词。你需要在内心深处问自己是谁，对什么感兴趣，在继续下一步并开始购物之前，想呈现给世界一个怎样的你。你的风格特征可以如你所愿，或简单或华丽。

下面是一些我的网上读者的真实案例，他们都接受了这个挑战。

艾米丽，25岁，“神秘的图书管理员”风格：“我在本地一个大学图书馆工作，所以固有的书生气总是占据我个人风格的半壁江山。随着年龄的增长，我越发想打破传统的“图书管理员”形象。我依然需要看起来专业，只不过想让工作装显得更有活力。在写下所有我喜欢的书和电影的名字之后，我意识到，我需要为我的行头添加一点儿经典的好莱坞式性感元素。这使得我最终走上‘神秘的图书管理员’路线。我在现有的铅笔裙和芭蕾平底鞋的基础上，加上毛茸茸的兔毛衫和中缝袜，结果就是，乍一看我是一位衣着得体的女士，外表之下却藏着一些秘密，别人会想要深究。”

莎伦，35岁，经典时髦风格：“我读过很多关于为什么每个女人都至少需要拥有一条黑色连衣裙、一件完美的白衬衫，或者一件经典款风衣来好好打扮自己的时尚书。年龄越大，我越想认真对待着装这件事，但是那些经典款式似乎都太无聊呆板了，不适合我。我偏爱干净利落的款式，但是喜欢最流行的颜色。写下所有我喜欢的不同类别的事物后，我意识到我应该买吸引我的衣服，经典却疯狂、前卫，比如桃红色风衣或者亮绿色羊绒衫。丰富的色彩和简单的基本元素满足了我的需求，使我的装扮整体上更协调。”

黛西，29岁，“虚假定制”风格：“我用过一个在线词典，找‘量身打造’的同义词，最终找到‘定制’。我希望我的东西看起来像是为我定做的，但实际上我买不起独一无二的定制品，那我就买‘仿制’。我开始收集高品质的服装照片，并且研究它们的构造。因此现在我可以在一大堆相似品中立刻找出有着独特细节的衣服。自

从找到自己的风格后，我买的衣服一般都在35美元以下，但是同事看到后，开始询问我是否学会了自制衣服。我还没勇气告诉他们真相。”

杰姬，50岁，“简洁又华丽”风格：“我在瑞典长大，一直被整洁、明快而且严谨的服装设计所熏陶。我也一直穿成这样，这十分符合我严肃干练的性格。但当我搬到美国的时候，我开始迷恋20世纪70年代的闪亮摇滚以及它蕴含的一切。我从没有认真考虑过我自己的风格也可以如此，直到我把我所喜欢的一切全都写下来。因此我开始在日常生活中佩戴一些奢华的金属饰品。在紧张的一天中，这些明亮闪耀的小物品让我想起我是谁，让我相信生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”



既然你已经知道别人怎样定义、提炼、命名他们的标志性风格，现在你也可以试着探索自己的。一旦你知道了自己的风格，就可以以此筛选你想买的东西，了解是否真的适合你。这听起来有一点儿可笑，但把符合你风格的杂志和拼贴画集合成册，可以让你在外出购物时更清楚自己想要什么。收集图片也可以引领你去尝试之前从未考虑过的风格。我就经常这样做：从杂志上剪下几页，在昂贵的零售网站收藏一些我买不起的东西的图片，在我外出采购时拍一些橱窗照片。当我看到这些图像的目录时，眼前会浮现出图案来，我可以更清楚地知道我更倾向于什么风格。在你决定买什么之前，你可以写下你喜欢什么、什么适合你——就好比买车前要考虑好买车的利弊。打理衣橱和投资一样，可以减少衣橱里不喜欢、从来不穿的衣服。

寻找适合你的衣服

去那些名品店或高级服装店，看看高端的风格样式。这听起来像是一种折磨，却是一种极好的方法，可以让你在其他地方购物时有目标。在预算紧张的情况下保持时尚的主要秘诀之一，就是去时尚仿真店，你会发现一些便宜的高仿奢侈品。当你了解了著名设计师正在做什么之后，在任何你能找到的地方，无论是二手店、购物中心的清仓甩卖架，还是在十元店，抢购符合你风格的东西就显得更容易。（别笑，我的衣橱里的确有一些东西是在寻找家庭日用品时意外获得的。）展现良好的个人风格的终极秘诀如下：一旦确定了自己的风格，一定要找遍所有地方，哪怕是最不可能的地方（比如杂货店、朋友的衣橱或者同事身后）。只有愿意多跑腿，不辞辛苦，才能学会无论身在何处，只要瞥一眼就能发现与众不同的设计。







此外，如果在大街上碰到一位女士，你很欣赏她的风格，不要怯于询问她都是在哪里买东西的。每个人都喜欢被称赞，而且这也很自然。“你穿这件衣服真漂亮！”接着问，“你可以告诉我你是在哪儿找到这件衣服的吗？”通常她会告诉你的。只是务必要准备好回应这些时髦人士的某些回答：“在巴尼斯纽约精品店”，或者“哦，这是我在巴黎度假时买的”。不要表现得像个乡巴佬。我都是简单地回复一句：“真棒！”接着记住她们的衣服，以便日后可以在其他地方买到便宜一些的相似品。拥有风格，意味着你要不断寻找适合你的、新鲜的、炫酷的东西，然后把它们用到你的衣橱里，而不是感觉一直在模仿别人。当你成为自己的服装设计师时，你会猛然邂逅最好的自己。因为真正的时尚是为了使原来的自己更完美，而不是盲目地把自己改变成其他人。

第5章 打破规则：打破愚蠢的“时尚规则”









作为天生不按套路出牌的人，我几乎藐视所有的规则，尤其是时尚界的所谓规则最令我反感。这些规则大多数都只是欺骗人们去呆板地模仿，非常蠢。我一直认为，某些杂志上给出的反例看上去比前面的“完美示范”有趣得多。“超过40岁的女人不能再穿超短裙”“不要红色配粉红色”这些想法，用一个词概括：无聊透顶。

一身好造型的特点无非就是独特、与众不同，还有最重要的——有趣。（每天想穿什么就穿什么，比起记住一大堆条条框框不知道要容易多少倍。）但是如果你想稳妥一些，请记住下面十条我真的觉得很蠢的“规则”，你绝对应该对它们视而不见。因为，说真的，除了自己，谁拦得住你？

愚蠢规则之一：横条纹很可怕



我曾经和坚持这条过时规则的演员有过成百上千次的激烈辩论。人们经常认为竖条纹比横条纹效果更好，但是你会惊讶地发现，事实恰恰相反。当眼睛扫视身体上的竖条纹时，它要为对比宽度做很多的工作。这是因为从上往下扫视，竖条纹会经过肩膀、胸部和臀部，这需要大脑更努力地处理你所看到的信息，所有额外的思考会让大脑误

以为这个区域比实际区域宽。然而，横条纹水平经过身体，形成的是连贯的直线，大脑就不会再出现形状的混乱了。因为当大脑掩盖了某个细节时，眼睛也会这样。事实上，条纹越密，眼睛越会产生错觉。完美的条纹布局是10%的深色搭配90%的亮色。而终究，是衣服的大小而不是线条的宽度或位置决定它是否适合你。在这一方面，没有现成的规则可以帮到你，这个问题只能你自己来回答。

总而言之，如果你喜欢横条纹衫，那就穿吧！

愚蠢规则之二：天冷之后不要穿白色

这一规则起初源于“劳工节[注]后不要穿白鞋”，后来就莫名其妙延伸，把白衣服也包括进去。有很多关于它是如何成为规则的说法——有人说这能表明一个人属于享乐阶层，能为夏天单独准备一个衣橱。20世纪早期的时尚杂志在社论版面中巩固了这一规则，比如：某某夫人试着防止雨后的泥泞弄脏她整洁的夏日草坪聚会。

可笑的是，即使在当时，真正的时代先锋也不赞同这个虚构的“规则”。可可·香奈儿自己全年都穿白色衣服！另外，怎么解释“冬日白”？我建议冬天避免选择亚麻、泡泡纱和其他夏天特有的面料的衣服。但除此之外，你想穿白衣服就穿。（况且，如果白色在一年中只有几个月可以被接受，那为什么自古以来每一张“衣橱必备清单”上都会出现白衬衫呢？）

至于白鞋，虽然在狂风暴雨的天气很容易脏，需要不时打理，但是会给单调的冬天一种轻盈的感觉，是值得费这个工夫的。只要不露脚趾，没有鞋带，我认为你大可穿着这样的白鞋蹚过一月中旬的泥地，并且可以很开心，因为你想这么做，与他人无关。

---

1. 劳工节（Labor Day），在九月的第一个星期一。——编者注

愚蠢规则之三：黑色不能配棕色或深蓝

听我说：棕色皮带是黑色连衣裙的完美搭配。它增添了一种黑色连衣裙没有的轻松明快之感，并且还保持了低调。注意，黑色要搭配浅棕色以达到最大对比度。另外其他部分也可以适当搭配棕色，比如皮革袖口、羊毛衫、鞋子或者手提包。

如果衣服是深蓝色，应该搭配什么颜色的鞋子呢？黑色鞋子跟深蓝色或藏蓝色的衣服都很搭。事实上，无论多么精致的鞋子都无法像黑色鞋子一样，能为几乎任何一套衣服锦上添花。你也可以穿白兰地色、棕褐色或者暗红色的鞋子，搭配一条深蓝色裙子，就像一个非常时髦的意大利人。试试吧，我保证你会喜欢的！

愚蠢规则之四：不能混戴金属饰品



不但可以混戴金属饰品，而且这很棒，种类越多越令人感到愉悦。金属格调是酷女孩慵懒、自由风格的终极秘诀。要不然，你怎么解释卡地亚出品的玫瑰金、黄金、铂金混搭的Trinity三环戒指，自

1924年问世以来经久不衰？这里有一个混搭秘诀：要佩戴第三件首饰，并且要跟已经佩戴的某一件首饰保持呼应。所以不要只戴一个银戒指和一对金耳环，要么再搭配一个有黄金配件的手提包，要么戴一条银项链，让整体看起来协调。我发现一副简单的金银双色手镯可以搭配任何你想要的金属色。同样，在你现在的饰品上交替增添一些玫瑰金元素，能使人感觉温暖愉悦，百搭并能衬托肤色。找一枚可以每天佩戴的玫瑰金戒指或一对耳钉，任意搭配其他金属饰品。这能让你成为一个混搭高手！

愚蠢规则之五：打底裤不能当裤子

这是时尚界最无聊的问题："打底裤（leggings）是裤子吗？"当然是的！打底裤可以让人们全天舒适：从起床，到去健身房，到工作，再到外出吃晚饭，直到上床睡觉。人们怎么可能会不喜欢它？当然，某些打底裤太薄太紧，着装者的私密部位可能会在一定程度上暴露，但这么舒服，付出这种代价也值了。我会尽量搭配稍长上衣，至少盖住耻骨部位。不过，想穿什么就穿什么，是你的一项神圣权利。

如果你坚持认为打底裤不能当裤子穿，那么可以尝试一下双面针织紧身裤。紧身裤通常比常规的打底裤更厚更牢固，但是同样舒适并富有弹性。紧身裤通常有口袋或者拉链，看起来更像裤子，但比一般裤子穿起来舒服多了！

在走出家门之前，一定要用手机拍一下你的背后，检查一下打底裤是否太透。记得要开闪光灯，因为如果房间昏暗，灯光掩盖住的东西在青天白日下会暴露无遗。如果有暴露的迹象，那么可以在衬衫下加穿一件足够长的背心，遮住你的私密部位。（还有，别忘了立刻删掉这些照片。）某些制造商把打底裤做得太透简直就是犯罪，应该承担责任。

愚蠢规则之六：夏天不能穿靴

那些视此为时尚规则的人很明显没有如下不幸的经历：脚上只穿着人字拖，推着满是衣服的衣架，非常容易受伤。生活中注定充满危险，一双好的靴子会让脚趾免受伤害。自从上面提到的衣架灾难弄伤了我的脚趾之后，我每天上班都穿靴子（不管什么天气）。秘诀是，即使大热天穿，也要看上去协调，不会让路人产生联想：她的脚会流多少汗啊！（说实话，他们更应该多关心一下自己衣服上的破洞。）具体做法就是：最好穿及踝靴，腿完全露出，避免穿看起来很厚的袜子如针织袜；靴子要挑选浅色的，以符合夏天的氛围。高筒靴同样可以穿，只不过通常要搭配长袜或及膝袜，不过袜子要足够薄，否则就会“满腿大汗”。

愚蠢规则之七：短靴会让腿看起来又短又粗



如果你的腿比较粗，那么一双长至小腿肚的靴子的确不是好的选择。（小个子的人也不适合。）然而，一双踝靴可以让各种体型的人看起来都不错。如果你担心自己的粗腿太引人注意，那么就买一双没有太多花哨装饰的简洁款靴子，再搭配一双及膝袜，看起来就像穿着一双长靴了。如果你想感觉更舒适，可以光腿穿。并且我认为，腿比

较短的人穿上及踝靴，会让别人的眼睛产生错觉，觉得腿看起来短是因为靴子，而不是腿真的短。

愚蠢规则之八：图案不能混搭

穿着图案对比鲜明的衣服，通常会让人觉得不协调，因此很多人常常避免这样的穿衣风格。然而真正时尚的女性都知道，打造艳惊四座的造型的秘密在于，知道如何不费吹灰之力地混搭图案，并且不过火。这也是不花钱就可以丰富衣橱的好方法。然而，混搭一旦搞错了，就会是大错特错。幸好还有一些简单的规则供你参考，几乎不会搞砸。



+ 保持色系一致。从头到脚配上相同颜色的行头，的确是一个既能保持协调，又能尝试图案混搭的好办法。这也是在保守的工作场所尝试混搭图案穿着的保险方法。如果你是初学者，应该选择中性色（褐色或者裸色），中和看起来显得活力四射的碎花或锯齿形图案的效果。同时，无论是款式还是颜色，鞋子可以选择保守一些的，直到你游刃有余为止。

+ 不同图案的颜色交相呼应。如果你上半身穿着深蓝底色的碎花衬衫，那么下半身可以选深蓝色条纹半裙。颜色重复可以使整体造型

看起来柔和，增加协调感。（当其他的混搭方法都不奏效时，这也是一个退而求其次的好方法。）

+ 把千鸟格、波点、细条纹和方格图案当纯色看待。小而清淡的经典重复性图案看起来很美，因为眼睛会将其视为纯色，即使很明显它们不是！这同样包括极富质感的竹节织物、香奈儿风格粗花呢。选择你最喜欢的经典图案单品，搭配一件与这件单品颜色呼应、图案迥异的衣服，混搭就完成了。如果你觉得有些冒险，保险起见，可以穿插一件迷彩或者豹纹图案的衣服。它们可是图案混搭大师的“万能牌”，辨识度很高又特色鲜明。

+ 注意图案的比例和大小。一条通往娴熟混搭之路的捷径就是考虑比例。当你混搭大小不同的图案时，最终只有一种图案能成为这身行头的主角，另一种成为配角。我倾向于将面积较大的图案放到下半身，因为下半身是整个造型的基础，不过我也见过做法相反但行之有效的搭配。这也进一步说明，时尚规则的制定者并非总是知道什么才适合你，所有的时尚建议都应该有保留地采纳。

+ 纯色或者中性色的衣服需要混搭。一件下半部分为纯色的带图案的衬衫，以及一双带有鲜明对比图案的鞋子都是百搭的，你随便怎么穿都适合办公室环境。中性色或者纯色的衣服可以把差异特别大的图案隔得很远。它还可以把眼睛从过量的视觉刺激中稍稍解放出来。如果你想快速地把图案混搭变得柔和起来，经典的深蓝色绝对靠得住。

+ 先测试一下。混搭图案需要一定的自信，所以必须在不那么重要的场合做尝试，比如漫无目的闲逛一天。初次尝试不能去压力比较大的场合，比如婚礼或者同学会。先穿上它去一趟杂货铺，如果有人对此表示赞赏，就可以试着穿去工作。我保证你每尝试一次，混搭就会变得更容易一些。

愚蠢规则之九：不能全身牛仔

不能全身牛仔永远是时尚界铁一般的定律，但是街头时尚已然跨过这条定律，而且十分新潮。当然，想要这么穿还是有一些规则的。

这并不是一身局外人的装扮。事实上，你需要大胆地表示：我这身行头的重点就是全身牛仔，怎么了？穿一件带有小而重复的图案、淡蓝色的轻质条纹衬衫，大胆地搭一条深色的男朋友款牛仔裤。秘诀就是：把你同时穿的两种不同分量和明暗度的牛仔面料融为一体，这样的话布料纹理的对比就比较明显了。卷起裤腿，最后再穿一双白色低帮帆布运动鞋，露出脚踝。两件牛仔衣服就是极限了，但如果你觉得自己足够勇敢，可以再配一双牛仔鞋，或者老式的牛仔手提包，你就是最酷的人了。

愚蠢规则之十：服饰颜色不能与发色相近

服饰颜色不能与头发颜色相近这种想法，就像“金发女郎更有趣”一样过时。请注意我说的是“相近”，而不是一致，因为要穿好一件与头发颜色相近的衣服，需要挑选能衬托你的色调，而不是与你的形象冲突的色调。

红发的人

我曾经听到一个尖刻的时尚评论家把一个穿红裙子的红发演员称作“行走的瓦伦丁”。对此我只好翻白眼，其实红头发在一身红色映衬下，体现出了美、生命和活力。红头发的人能把一件红色衣服穿得得体，其秘诀在于找到一件色彩比发色更饱和、更浓烈的衣服加以映衬。

+ 头发颜色是橙红色的人，应该选择亮一些的蓝色或红色衣服。（绿眼睛或蓝眼睛的人配这些颜色会格外好看。）

+ 头发颜色属于褐色棕色系的人，应该选择更加热烈、偏向于橘色的红色。头发越偏棕色，就越需要穿红色来衬托。

+ 头发略带红色的金发女郎穿着清爽的淡红色看起来会非常棒，但是要避免任何灰色调过重。黯淡的颜色会让头发微微发红的人看起来邋遢，没有活力。

+ 任何深一点的红色都会让铜色头发的人更好看，只不过需要避免橘红色。铜色的头发已经给整体造型带来了所需要的暖色。

+ 穿红色衣服的时候，红头发的人一定要避免穿高领的，上下都这么红，脸的压力会很大。

金发的人

黄色总让人的脑海中不禁浮现出慵懒的夏日午后和愉悦的美梦。黄色不是那种会成为焦点的颜色，由于其固有的柔和特性，非常适合作为金色头发的人的衣着颜色。

+ 白金或者铂金色头发的人应该选择明亮的深黄色，避免穿淡黄色，因为容易褪色。

+ 香槟金发的人能够轻松驾驭奶油黄和柠檬色的衣服，但是不要穿带橙色的黄色，因为它们会跟香槟金发自然（或者不自然）具有的浅米黄色发生冲突。

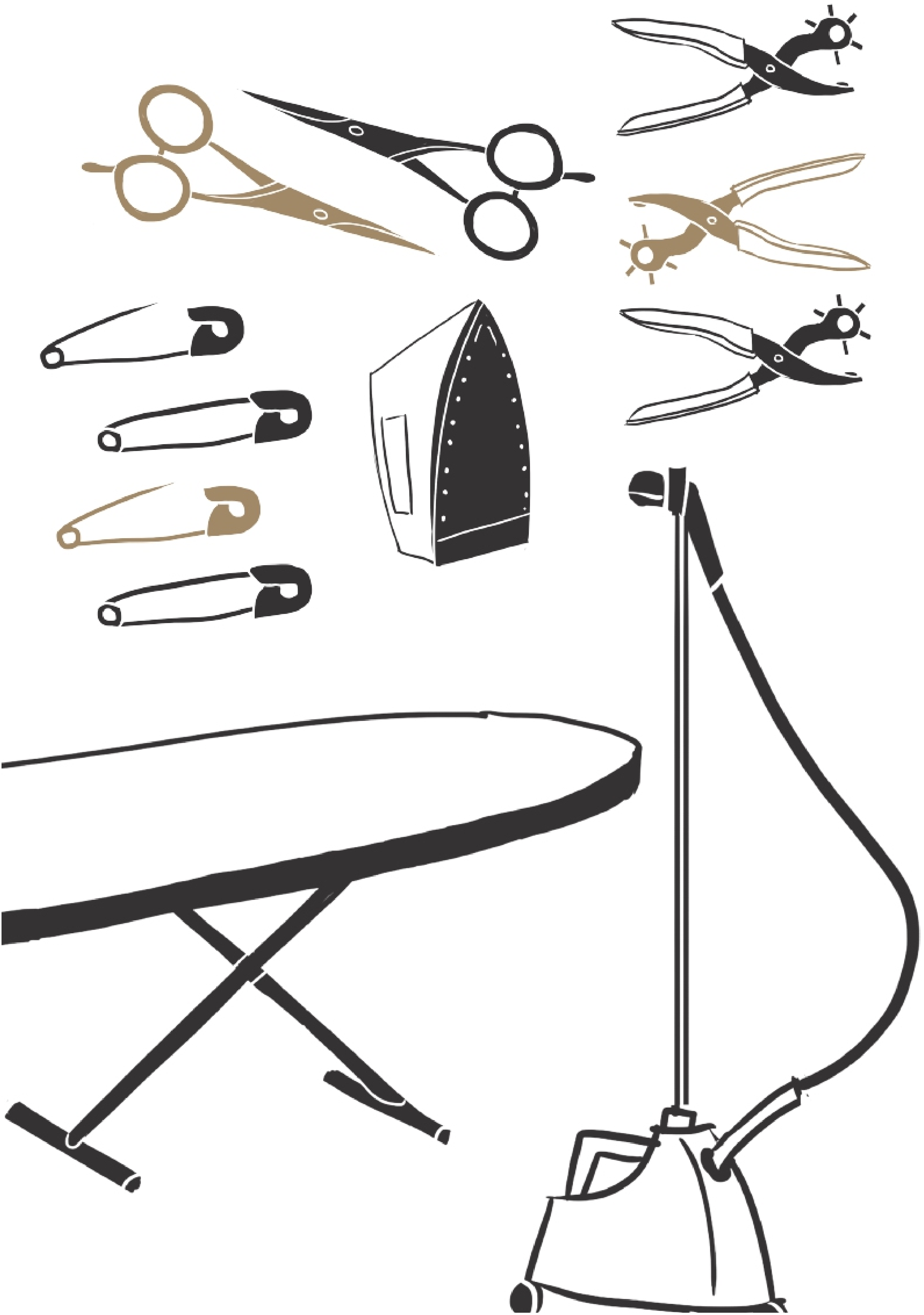
+ 奶油金发的人穿上任何纯黄色的衣服都会光彩熠熠，但是菠萝黄和出租车常见的那种黄是最好的。

+ 灰金发的人如果穿上淡黄或香橼色的衣服会艳惊四座，但是要避免穿深黄色的衣服。它会让偏橄榄色的头发看起来毫无生气。

+ 通过混搭其他颜色，金色和黄色都可以变得柔和。深蓝色和琥珀色是不错的选择，让金色头发的人更受欢迎。

我们并不用非得遵守一些无聊呆板的家伙定的做作的“时尚规则”。规则天生就应该被打破，而且这样做有足够的理由。在所谓的权威面前放飞自我，坚持做不羁的自己，好吗？

第6章 衣橱小工具：让外表协调自然





我有完备的衣橱工具，这就是我比其他人更能胜任工作的秘密。可以说，我是服装界的工匠，所有你能想到的着装问题，我都有解决方法和技巧。如果没有人帮助演员打理服饰，他们不可能光彩四射。拍摄前，如果演员发现服装有问题，制片人可不想听我的任何借口。我必须迅速解决所有着装事故，否则很可能被炒鱿鱼。诚然，普通人不需要常备我在拍摄现场用到的所有工具，但可以掌握一部分技巧，解决个人穿衣问题。

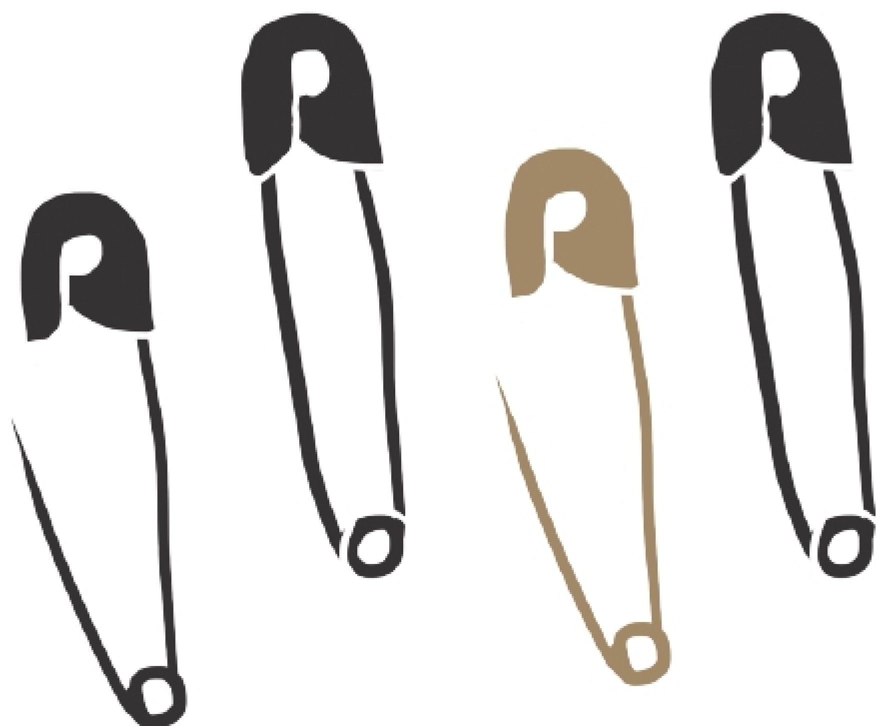
想要穿衣好看，感觉良好，总是需要付出额外的努力——充分的准备会让你和你的打扮甩别人几条街。你可以把本书的中心思想归结为：时刻准备着。时尚灾难需要被扼杀在摇篮里，就是说，你应该提早准备好需要用到的工具，任何时候都可以直接拿出来用。我在本章中提到的所有工具都可以在我最喜欢的店铺——曼哈顿衣橱补给站（Manhattan WardrobeSupply，网址：wardrobesupplies.com）里找到。

三剑客：安全别针、双面胶和绒布贴

从一个剧组转场到另一个剧组，我每次都得拖着我所有的行头。但是如果只能选三件物品，我立马想到的是“衣橱三剑客”：安全别针、Topstick双面胶和绒布贴。有了这三样工具，几乎可以处理任何难题。

安全别针，神来之笔

不起眼的安全别针是处理着装难题的英雄，因为它可以解决无穷无尽的问题。现代的安全别针一端固定，另一端可开合，多以金属固定。瓦特·杭特于1849年申请了安全别针的专利，然后将这个专利卖了区区400美元。他没有想到，实用的安全别针将会陆陆续续给新的专利持有人带来数百万美元收益。几乎所有我参加过的派对上，都会有一两个人连衣裙带子断掉，迫切需要别针来修复。（有一次，在新娘要走上红毯的关键时刻，婚纱拉链坏了，我用一大把备用的安全别针拯救了这位歇斯底里的新娘。）如果你现在花点儿时间，在钱包里面放几枚安全别针，就可以在危急时刻挽救自己。修复断掉的连衣裙带子只是安全别针的初级应用，手握几枚不同尺寸的安全别针，可以说就能统治世界了。



帮助露肩装摆脱窘境

露肩装是我最大的噩梦——这种衣服总是穿着穿着就往下滑，胸罩会露出来。为了避免这种情况发生，我会用别针把胸罩固定在衣服上。不过要注意，别针只能别在衣服的最里层，这样从外面才看不到。

作为应急拉链头

多年来，我有好几件夹克和运动衫都用安全别针替代了拉链头。它简单、好用，而且可以每次都别得不一样，这种随机性使它变得更可爱。

处理断掉的鞋带

即使是最昂贵的鞋子，鞋带也可能断掉，让你在人行道上步履蹒跚。包里备上一枚5厘米长的安全别针，就可以钩在鞋带孔里，然后穿过鞋带别上。这样一来，你又是路上的一条好汉了。

避免人字拖鞋带滑出

经典人字拖用T字形挂钉插到鞋底的孔中，以固定鞋带。如果挂钉从孔里滑出来，我们只需将它重新穿回洞里，然后用安全别针固定。以我的个人经验来看，即使要走很多路，这种偷懒的修补方法也能让鞋子至少再穿六个月。

确保按扣扣上

下面的场景你可能非常熟悉：在跟某个人谈话时，你突然意识到衬衫一半的按钮都崩开了。针对这个问题有一个简单的修补方法，即用小别针固定纽扣之间的部分。稍加练习，你就能熟练掌握别住衬衫里层面料的技巧，这样从外面就看不到别针了。

掌握“瞬间修改”技巧

很多衣服不合身问题都可以通过合理使用别针得到改观，是不是很神奇？我最喜欢用的技巧是把脖子后面的衣服面料聚拢，叠成风琴褶，然后用别针把里侧别上。这样一来，一件胸部或腋下尺寸太大的上衣就可以提起来几英寸，显得更合身。用头发遮住别针，该干啥干啥去吧。

随时随地修复首饰

如果你手头上有金色、银色的大大小小的别针，这时候它们的用处就来了。项链断了，选大小合适的别针穿过断裂处的链环，项链就修好了，这枚别针可以当作独特的风格细节。

重新穿上系带

只需要一个别针，你就可以轻松地把系带重新穿回连帽衫或者休闲裤里。用别针钩住系带的一端，然后用别针作为引导重新把系带穿回衣服里。我向一位在电视剧里只穿连帽衫的演员传授了这个技巧，

他总是喜欢制造刺激，在导演喊“开始”之前把系带拉出来，然后看看自己能用多短的时间穿回去。

拒绝静电吸附

不想让紧身裤袜黏在裙子上？秘诀很简单，使用安全别针。在衬裙或裙子内衬上别一枚别针，别针会传导少量静电，有助于减轻吸附的情况。（裙子下摆别一两枚别针还可以给下摆增加重量，裙子就不会老是飞起来了！）更多对付静电吸附的窍门，请转至第80页的“静电防护”部分。

你知道别针有各种尺寸和颜色吗？甚至还有黑色安全别针，比起传统的闪闪发光的银色别针，它更容易隐藏在衣服里。如果你在本地缝纫店找不到，只需要用永久记号笔把别针涂成黑色就行。但是有一点要注意，事先就涂好颜色，而不要别到衣服上之后再上色。

双面胶，让生活更美好

你有没有想过，在2000年的格莱美颁奖典礼上，詹妮弗·洛佩兹让人印象深刻的墨绿色范思哲长裙是怎么固定的？看到这条从脖子一直延伸到肚脐的深V连衣裙，观众和时尚专家都惊呆了，纷纷议论她是如何避免“走光”的。我记得自己当时是全程笑着看颁奖典礼的，我知道洛佩兹是怎样实现如此大胆的造型的——用几条双面胶！（是的，就是光头们固定假发时用的那种。）我知道它的工作原理，因为我本人在很多世界级的“豪乳”上也用到了它。

Topstick的医用级假发双面胶永远是金字招牌，不过在紧要场合，常用的办公类双面胶也能胜任，因为我第一次到拍摄现场干活的时候就带的这玩意儿。当时我还没有什么经验，甚至没听说过Topstick这个品牌。当时办公用的双面胶奏效了，甚至都没有人发

现。但大家不要像我一样——还是买一盒原装的Topstick吧，世界各地的服装造型师们都在用，在曼哈顿衣橱补给站也就卖5美元。

让裙子看起来更得体

+ 在大腿上粘少量的Topstick胶带，裙子就不会迎风飞舞了。（Topstick使用的是医用级胶黏剂，所以你大可放心地把它粘到皮肤上。）

+ 通过巧妙处理Topstick的粘贴位置，避免连衣裙或半身裙翻飞、移位。

+ 用Topstick把裙子粘到内衣上，这样裙子就不会总是移位。

快速加裤边

在任何衣服上都可以利用一片Topstick做一个假边。如果你愿意，可以将其熨烫到恰当的位置，然后压出新的折痕。恭喜，花不了五分钟就可以给自己的裤子或裙子添加褶边，谁还需要缝纫技能呢？（注意：大部分演员裤子的“褶边”我都是这样加上去的。嘘！你知道就行了。）这个褶边可以一直保持原样，直到撕下Topstick或者衣服洗过多次。

其他技巧

+ Topstick可以固定住腰带随意晃动的尾部，完美！

+ 一小片Topstick可以非常好地固定住长筒袜或及膝袜。

+ 用一点儿Topstick可以把胸罩肩带固定在衣服上合适的位置。

+ 你也可以用一片Topstick使前襟纽扣之间的部分闭合。但是，如果你的胸部非常丰满，那么Topstick不是最好的解决方案——最好

的解决方案是在纽扣之间别上一枚迷你安全别针，或者到裁缝那里缝上小巧的塑料按扣。双峰安全，一劳永逸！

掌握Topstick的使用技巧

如果没有一定的使用技巧，Topstick对你来说就只是一团黏黏的东西。掌握使用技巧非常容易！你会注意到，每片Topstick的一面有裂缝，将贴纸分成两部分，另一面则是完整的。首先将完整的那面的贴纸撕下来，将暴露出来的黏合剂粘在衣服上，然后你就可以轻松地用指甲（或安全别针的针尖）将另一面的两半贴纸撕下来，再把想要粘上去的衣服表层面料轻轻地对准，贴上去。

Topstick异常耐用，经得起多次洗涤，不过也很容易撕下来。当一片Topstick用了足够长的时间，洗衣时可能掉在洗衣机里。如果自行揭下来，它不会在你的衣服上留下痕迹。皮带除外——如果黏合剂贴合时间太长，可能会损坏皮带表面，所以每次穿着后都要记得把它撕下来，第二天再用新的。

了不起的绒布贴（Moleskin）

绒布是一种厚重的棉布料，它的一面被修剪成柔软的短绒。它是英国人和世界各地衣着讲究人士的最爱。我说的绒布贴指的是一面带有黏性的绒布。它是一张一张的，你可以很方便地把它剪成任何大小，完美应对各种衣服对皮肤造成摩擦的问题。你可以在任何药店的足部护理区找到绒布贴，它有两种：带缓冲垫的和平滑的。带缓冲垫的绒布贴可以解决鞋后跟磨脚以及其他诸如此类的鞋子问题，不过要确保鞋子够大，能放下这种绒布贴。我发现平滑绒布贴最适合日常使用，它可以随意剪裁。为了满足拍摄需要，我会在曼哈顿衣橱补给站成卷采购，而且那儿还有黑色绒布贴！非常多的鞋子和配件问题，只

要用一片绒布贴和一把剪刀就能解决。下面列举了我最喜欢用的服饰修复方法，我猜，如果你手上有一卷绒布贴，你肯定还能想出其他方法来。



不合适的鞋子

把一块绒布贴剪成你想要的尺寸，然后贴在鞋里磨脚的位置。所有人都以为绒布贴是贴在皮肤上的——但我偏偏把它贴在鞋子上。太尖、太窄的鞋子会束缚并擦伤你的脚，绒布贴可以用来对付这种鞋子。有一次，我为世界上最著名的演员夫妇的女儿搭配服装，她穿上漂亮的皮鞋之后脚上磨出了泡，幸好绒布贴把我从这场灾难中解救出来。多亏了药店的这一点绒布贴，危机才能解除。

刮皮肤的胸罩

胸罩上的钩扣经常会移位扭转，金属钩会刮到裸露的皮肤。把绒布贴裁剪成大小合适的尺寸，把钩扣包起来，你马上就能被解救。存在这种问题的胸罩每穿脱一次，就需要换一片绒布帖——除非你是柔术大师，不用解开钩扣就能脱下胸罩。我会预先剪好十几片尺寸相符的绒布贴，把它们跟胸罩放在同一个抽屉里，方便使用。

有问题的首饰

如果戒指勒手，可以用一小片绒布贴垫在戒指里面。如果戒指太大，只需要多加几层绒布贴，直到戴上戒指合适为止。

突出的胸罩钢圈

用一小片绒布贴裹上突出的钢圈，就可以成功修补你最喜欢的胸罩了。它会把钢圈固定住，而且不会戳到你的胸部。身体散发出来的热量会帮助绒布贴维持黏性，所以一片能用很多次。等穿一段时间失去黏性的时候，就把它撕下来，换上一片新的。

令皮肤刺痒的接缝

如果你皮肤敏感，穿每件衣服都要把标签剪下来，那么你会喜欢这条建议的：把绒布贴剪成合适的形状和大小，贴在衣服里面令皮肤刺痒的接缝上，特别是拉链的尾端。有好几件衣服我都觉得完全没救了，只能放弃，是绒布贴让它们起死回生。

更多工具

我想，假如有一天离开这个世界，我会带着一片绒布贴、一把安全别针，还有放在钱包里的Topstick双面胶一起走进坟墓。不过，只靠这些工具还远远不能让我的演员们足够靓丽或帅气。未雨绸缪总是能让人在生活中占尽先机，打理衣橱亦如此。

皮带打孔器



如果你还在用烧烤串签甚至干脆用指甲在皮带上打孔，那就医院见吧。算我求求你，听我给你介绍一个神奇的发明，这个发明我几乎每天都在用，它就是皮带打孔器。

一个皮带打孔器只要20美元，它能解决的衣橱问题远超你的想象。在皮带上多打几个孔只是个开始，你还可以用这个神奇工具修复鞋子、书包、皮包、皮带。甚至有一次，我在紧急情况下用它开了一瓶啤酒。多功能工具——我喜欢。

腋下吸汗贴

很多问题会导致衣服很快就无法再穿，腋下污渍便是其中之一。针对这个问题，比较消极的应对方法是，最好不要让它发生。在此我要为有史以来最简单的发明——腋下吸汗贴做担保人。有了它，那些只能干洗的衣服绝对接触不到腋下的汗，而且一对吸汗帖大约只需要1美元。用了吸汗贴，衣服不容易坏，还能减少衣服干洗或水洗次数，简直太划算了。（你也可以把普通的卫生护垫裁成两半，当作替代品使用，只用20美分就能达到相同的效果。）想要一劳永逸地解决这个问题，可以用布料材质的护衣汗渍垫，它可以反复清洗，可以在裁缝店和小杂货店买到。固定汗渍垫的方法有很多，比如用别针别上，用双面胶粘上或者缝上。如果你打算把它们缝在衣服上，可以请裁缝缝上小按扣来固定，这样取下来清洗就会很方便。如何让你的衣服免遭腋下汗渍的污染，可以说是这本书最有价值的建议之一。

能救命的记号笔

黑色记号笔看似不起眼，却是我的衣橱工具箱里面最常见的东西。它成本低，又可以快速修复鞋子和皮包的磨损处，还可以用在不反光的紧身裤袜上：只需要把出现破洞的地方涂黑，洞就被完美地遮盖住了。（最后别忘了把这条紧身裤袜换掉。）

粘毛滚筒

东西。如果你想在婚礼或葬礼上给你的一大家子提供点儿帮助，那么

可以在包里放一个迷你粘毛滚筒。如果你没有合适的粘毛滚筒，手上有卷胶带也是可以的。最省钱的还是办公室某个角落里黏黏的塑料袋，你可以用它临时去除毛发：像手套一样套在手上，可以轻松拍掉衣服上的猫毛。

预先穿好线的缝衣针



这本书的每一个读者都应该花时间学学缝纽扣。虽然缝纫是一项宝贵的生活技能，但穿针引线完全就是浪费时间。我会尽量使用预先穿好线的针（几乎可以在任何缝纫店买到，一包里面会有十根针，每根针上都穿着不同的常见颜色的线），因为我最讨厌在紧急情况下心烦意乱地穿针引线。用这种针问题就解决了。

静电防护

当我穿好几层衣服时，衣服可能会相互吸附，这时我都会用抗静电抗吸附喷雾（Static Guard品牌的）。如果裙子里面穿了紧身裤袜，我总会喷一下紧身裤袜。我给一个剧组做服装师时，那个剧组的发型师甚至教我在发梳上喷一点儿，可以避免头发太蓬。冬天戴帽子，我会在帽子里面喷一下，以避免待会儿戴帽子头发上都是静电。紧急情况下，也可以多喷些发胶来对抗静电。不过最便宜、最有效的方法是用干燥纸反复擦拭起静电的衣服，一张少说也可以用二十次。

抗菌湿巾

每当演员的衣服弄脏时，我首先会用Wet Ones抗菌湿巾去除污渍。这种湿巾不到3美元就能买到，几乎可以去除任何在工作生活中遇到的小污渍。为什么会这么好用？原因在于每片湿巾中的酒精含量——大多数布料它都损坏不了，却有很强的去污能力。（想知道我所有的去污秘诀？请转到去除污渍的魔法。）Wet Ones抗菌湿巾还可以用来去除衬衫上除臭剂的痕迹，不会在衣服上留下星星点点的白色棉絮，比普通婴儿湿巾更好用。

异常锋利的绣花剪





有了剪刀才能进行裁剪。如果你没有一把异常锋利的剪刀，你就不算有过真正的生活。绣花剪刀很小，可以剪最细小的杂线，或者戳出芭比娃娃的眼睛。

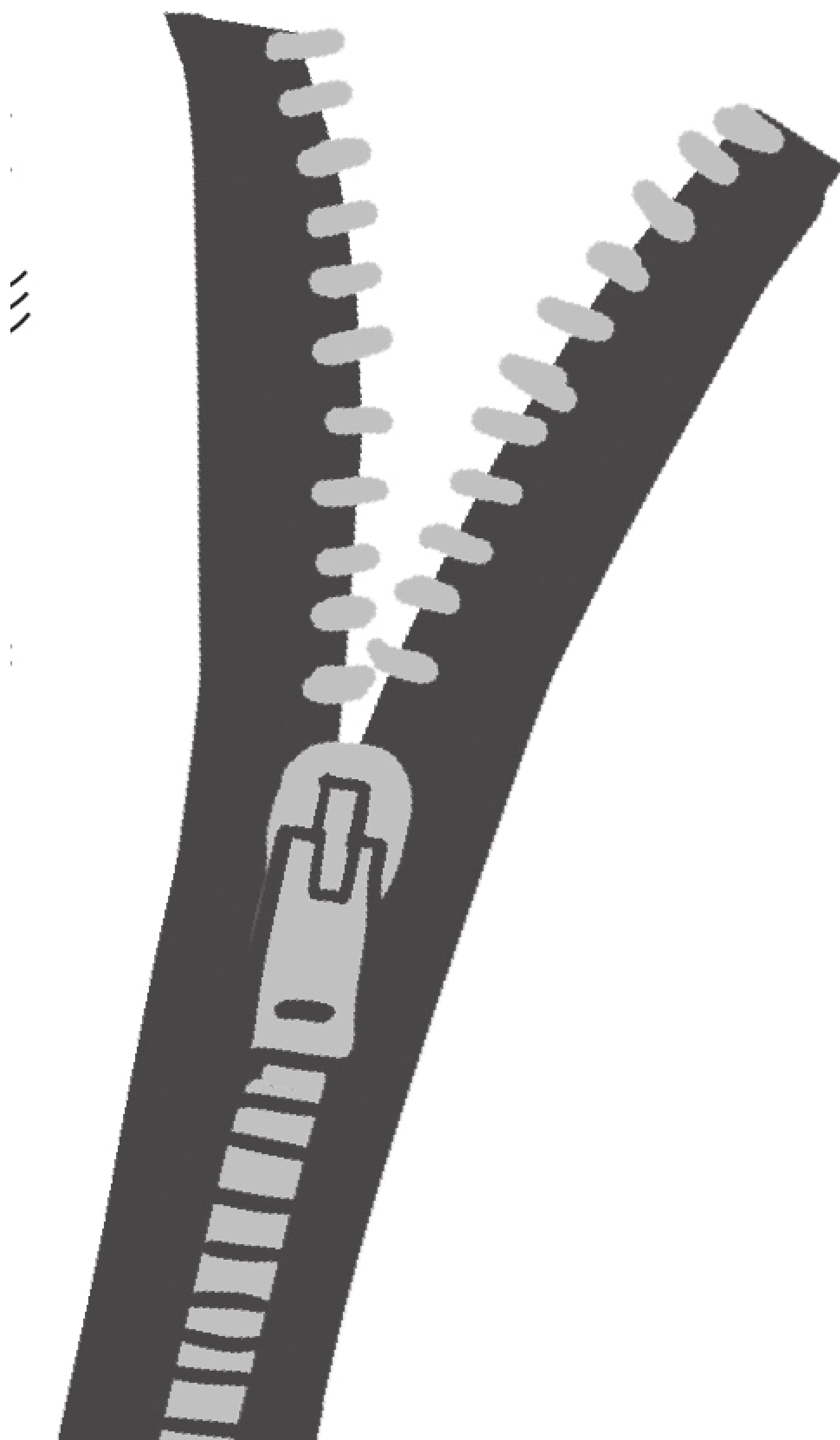
如果你也像我一样用它来减掉衣服上的标签，你会发现它确实很好用。绣花剪刀的前端非常尖，可以让你非常精确地裁剪。用那种笨重的大剪刀经常会一不小心就在衣服上戳一个洞，而用绣花剪刀永远不会出现这种情况。在我看来，除了Gingher牌的剪刀，其他品牌都没那么好。这种剪刀可以在任何好一点儿的工艺品店和面料店买到，视剪刀大小，价格从10美元到50美元不等。

不粘锅喷雾

对，你没有看错，我真的是在讨论那种经典的不粘锅喷雾，在杂货店大约花3美元就能买到。这个疯狂的点子是一个非常有意思的演员告诉我的，她现在在好莱坞工作。她一度弄伤了脚趾，之后需要穿高跟鞋拍摄的每一场戏都变成了噩梦。在脚上薄薄地喷一层不粘锅喷雾可以立刻让脚伸进哪怕是最高最紧的高跟鞋。我个人受不了让脚像烤乳猪一样沾满油，但这个方法的确奏效。演员们懂的！

拉链坏了该怎么办

连衣裙拉链突然坏掉永远都是一个噩梦。很不走运，这个问题并没有一个很好的解决办法。拉链是一个小器械，所以当它坏掉的时候，基本上就没救了。你只能选择穿上衣服后找人把衣服缝上，或者用安全别针固定。（我有一次恰好在婚礼之前碰到了这种情况，当时手头恰巧没有安全别针，我最好的朋友来到我的酒店房间，知道这个情况之后说："好吧，至少待会儿就天黑了。"）带隐形拉链的连衣裙是最糟糕的。隐形拉链的链牙通常是塑料的，无论你多么小心，它都可能会弯曲、劈裂甚至断掉。在链齿上多加一点儿压力，事情就失控了，只留下裸露的皮肤和心中的颓丧感。我可不会坐等塑料拉链坏掉，因为它坏掉的概率太高，我会提前换成金属拉链，链齿更坚固，不太可能坏掉。





不能存有侥幸心理，如果链齿排列紧密的隐形拉链断掉的话，一切都毁了，你唯一能做的就是防患于未然，拉拉链的时候要特别小心。如果可以的话，你自己把拉链的两侧尽量拉近，然后让别人帮你拉。如果不能聚拢拉链两侧来增加拉链的流畅度，就会在链齿上施加额外的力，它们更容易弯曲。

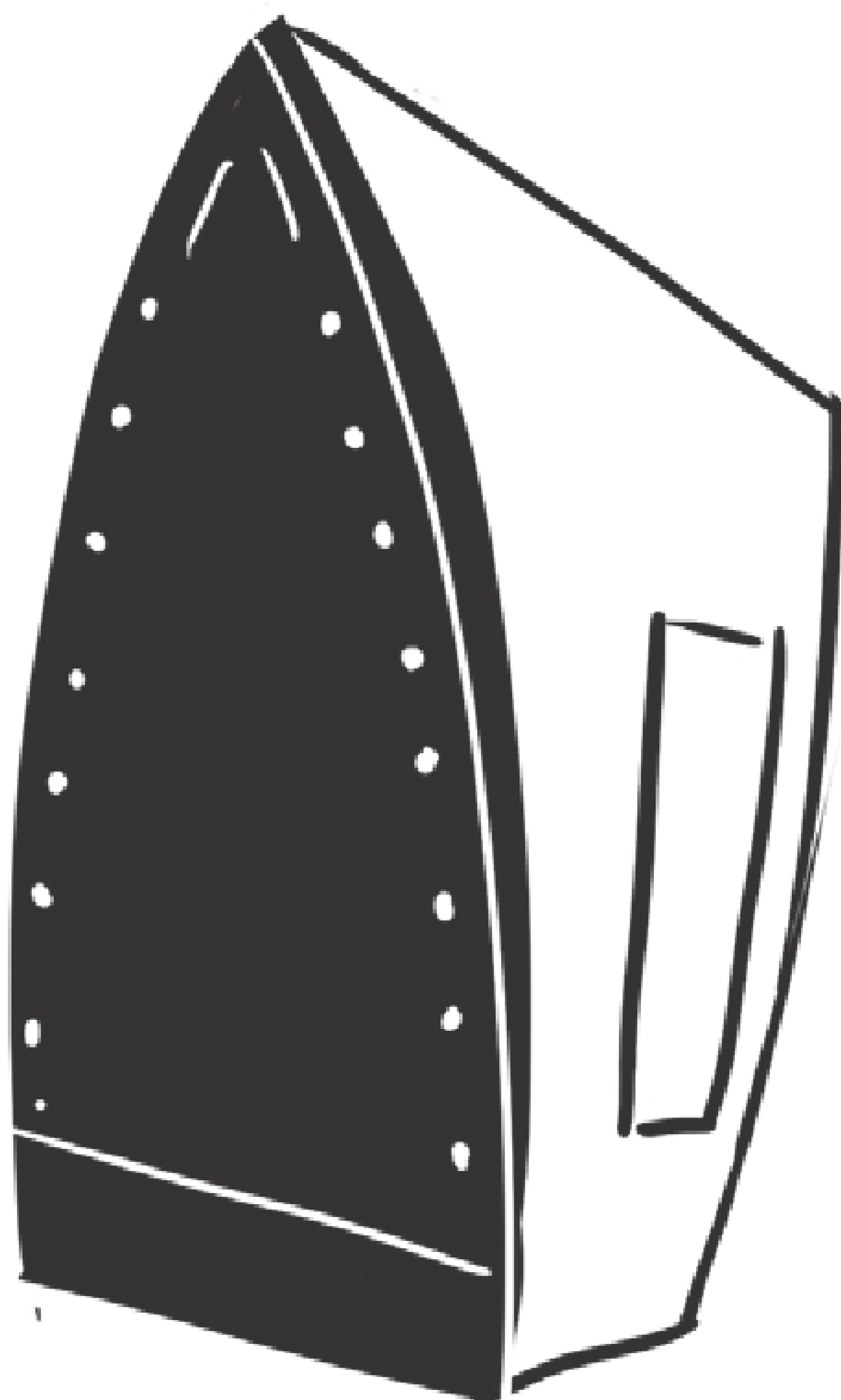
除了找一个帮手之外，还可以用肥皂或唇膏预先处理一下拉链，使它变得更顺滑。拉链卡住的时候，永远不要用蛮力，大多数情况下，你只需要拉回去再从头开始。一旦塑料拉链坏了，就不要浪费时间尝试把它掰回去了，傻子才会这么干。如果是金属拉链，你可以小心地用小镊子把偏离的链齿掰回去，但前提是你手上有一把小镊子。在紧急情况下，用针线沿着拉链的链带把衣服缝合上是最好的办法。（这只是暂时渡过难关，拉链最后还是要替换掉的。）用这种临时修补方法，想要让人看不出来，最好的办法就是用最结实的线，从上到下用最细密的针脚缝上。

如果手头没有针线，但愿你的包里有安全别针。我喜欢用两种安全别针来“修复”坏掉的拉链。大一点的有四五厘米长，用在承受张力的部位（比如：胸围最大的地方、拉链两头）。小一些的安全别针用来固定其他位置，确保衣服不裂开。

跟处理其他问题一样，做到有备无患才是最好的方法。既然你已经读到了这里，你就该知道任何时候出门，最好都带上一股线，能跟你精致的派对服装搭配。此外，在包里放一小块肥皂、一把小镊子和几枚安全别针也是不错的主意。

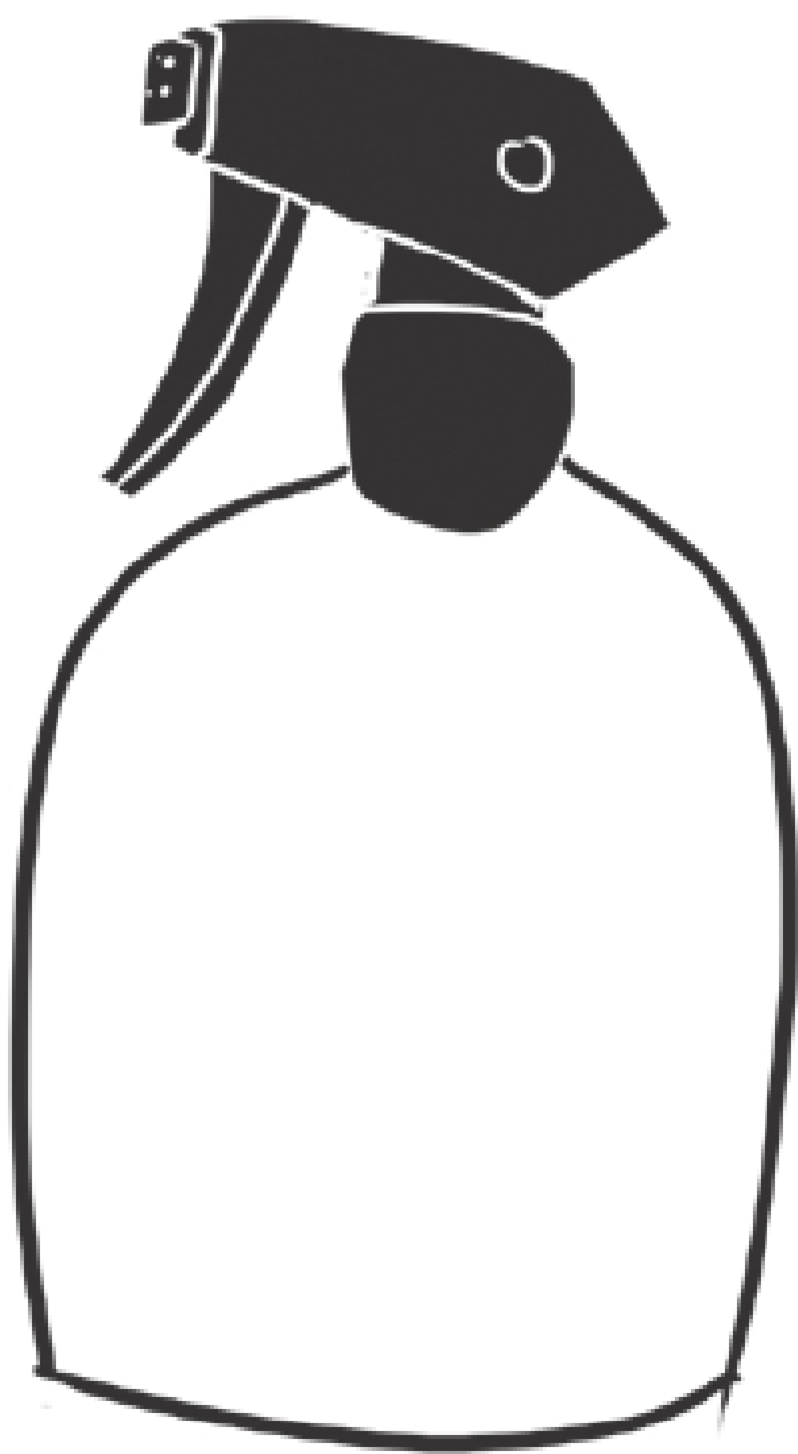
笨蛋才用铁熨斗

如果要选一种工具来改善你的衣着，那就买一个蒸汽熨斗。相对来说，我更喜欢用蒸汽熨斗，因为铁熨斗太容易损坏衣服。即使是用低挡，很多脆弱的面料也会在接触到炽热的铁熨斗之后起皱，甚至完全毁掉。这并不意味着你要完全放弃铁熨斗！总会有一些衣服，在手洗后需要用铁熨斗轻轻熨烫一下，比如因随意折叠而起褶的衣服。蒸汽熨斗输出稳定的蒸汽，可以慢慢让衣服起死回生，安全有效。Jiffy Steamer生产的经典蒸汽熨斗，寿命比人的寿命还要长，而且还生产旅行用的便携式熨斗，能满足你所有的要求。15年前我刚入行的时候，我的导师把她产于20世纪70年代的Jiffy Steamer挂烫机给了我，直到现在依然很好用。有一天早上四点钟，我在停车场拖着它，找一个还没来的裁缝，结果把一个轮子弄丢了，我从生产商那里又定了一个轮子。所以，如果你在旧货市场里看到Jiffy Steamer的蒸汽熨斗，请果断买下来，要知道，服装师使用的设备质量肯定过关。



在连锁商店花20美元买的蒸汽熨斗当然也能用，但这种熨斗很可能会漏水，滴到衣服上。为避免发生这种情况，可以用袜子罩住蒸汽熨斗头，这样就可以吸收掉水，不会漏到衣服上了。（我喜欢用婴儿袜，因为婴儿的脚跟熨斗头大小相当。）为延长蒸汽熨斗的寿命，要尽量使用蒸馏水，防止矿物质在蒸汽熨斗里结下水垢。此外，虽然事实明摆着，但我还是要严肃地指出：千万不要穿上衣服后熨烫，蒸汽很烫，会把你灼伤。

瓶罐熨斗

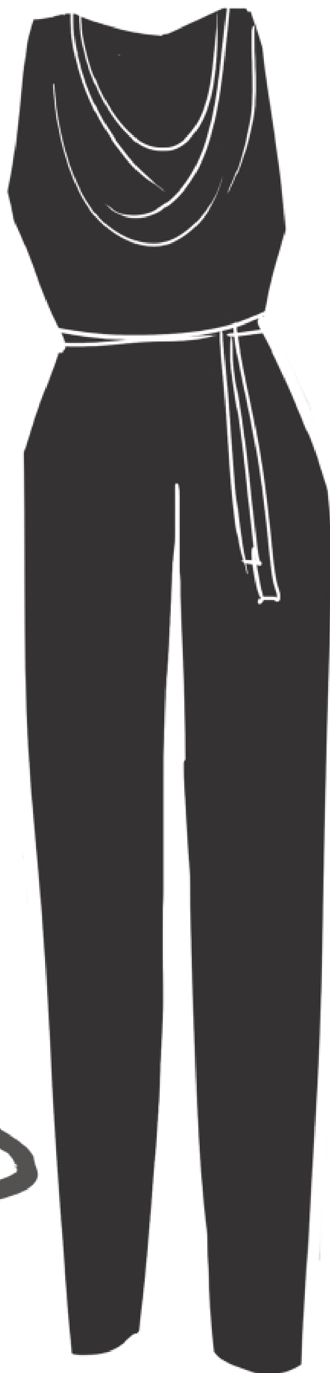
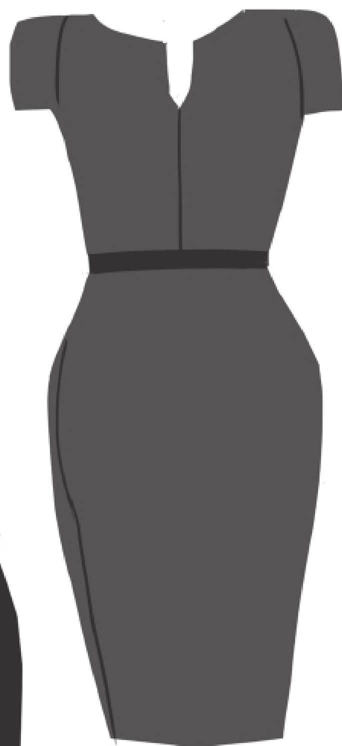


如果我刚才没有说服你，你还是坚持认为一定要使用铁熨斗，那么现在我再给你推荐一种“神器”——瓶罐熨斗，也被称作去皱喷雾。市场上有很多，不过你也可以自己做：把一勺织物柔顺剂、一勺外用酒精和一杯蒸馏水（也可以用自来水，但是蒸馏水对衣服更好，它不含矿物质，不会在衣服上留下痕迹）混合，装进喷雾瓶（喷头要小）中摇晃均匀。喷少量混合液到衣物起皱处，然后用指尖把褶皱舒展开。这个方法适用于所有面料的衣服，而且不留痕迹。（注意：用在丝绸或雪纺等非常精致纤弱的面料上时，我会先在不起眼的地方做测试，然后再大面积使用。）欢迎来到全新的、完全不用铁熨斗的世界！

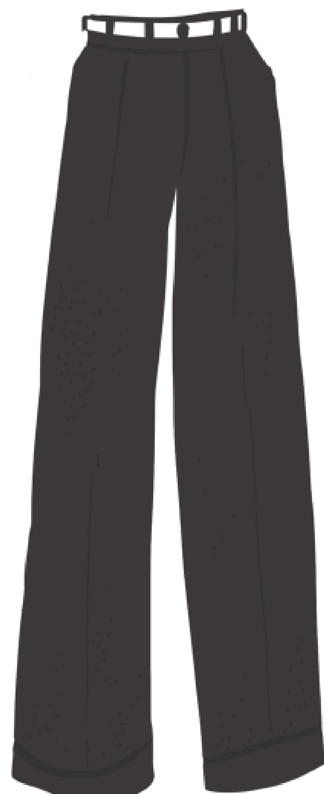


无论衣服多知名、多昂贵、多别致，很不幸，它们还是会不可避免地出现问题。不过现在我已经分享了服装设计师解决这些问题的秘密、工具和小技巧，让外表看起来协调自然是很容易实现的，你只需要使用正确的工具！

第7章 细节：穿衣时要问自己的六大问题





别人经常问我：“上班或面试的时候要穿什么？”我总是给出同样的回答：“这取决于你想要什么类型的工作！”如果你追求的是一个稳步上升的职业生涯，我推荐你穿五英寸（约14厘米）的高跟鞋，更好地从客户处挖掘商机。如果你想成为香辣鸡翅餐厅的女服务员，我建议你穿肉色丝袜和短裤。如果你曾为获得成功而拼命寻求别人的建议，那么你可能听过以下这些没什么用的陈词滥调：

“如果你想知道面试穿什么，那么记住最重要的一点，那就是你必须看上去非常专业，并经过精心修饰。虽然你的面试着装取决于你所申请的工作的性质，但是无论什么职位，你看起来都应该整齐、整洁，着装适宜！”

真的是这样吗？

做到任何时候都着装“适宜”不仅很难，还很无聊。而且“适宜”到底是什么意思？本来就非常主观。尽管人们都喜欢靠衣着去评判一个人，但我并不觉得他们是以穿衣风格来评判的——更可能是因为你懒得打理自己的衣服，而被认为是个懒惰的人。

请允许我解释一下。

我建议每个向我咨询面试着装的人，认真研究一下所申请的工作的一般着装要求，然后穿得再高一个档次。毕竟严格来说，面试时你是来访者，而且你想给面试官留下美好的印象。一条优质的西装面料裙子或裤子搭配衬衫，这种穿法基本不会出错。如果你打算穿套装去参加面试，很明显，这将是着装首选。当然，出门之前你务必对裙子进行长度测试，确保坐下来的时候不会露出内裤。另外，不需要穿丝袜，除非你去律师事务所或类似的较为保守的行业面试。

以上建议绝不意味着你要抹杀个人风格，为配合工作环境而穿得普通又无聊。如果你的个人风格偏摇滚风或哥特风，那么你穿套裙的时候一定要搭配红色唇膏、波浪卷发型或复古短靴。有时候，正是鲜明的个性把你和同水平的人区分开来。你的风格是使你变得特别和难忘的一部分。

着装的真正敌人是细节。比如，作为影视服装设计师，不仅意味着我要用昂贵的定制服装去打扮明星，每一场拍摄还需要打扮两个到两百个不等的群众演员或“背景演员”——那些充斥在酒吧、律师事务所或医院候诊室场景里的人，我负责检查他们的服装。这些群众演员基本上都自己带衣服过来，由服装部门审核，然后从中挑选出合适的衣服。总会有那么一两个人，虽然衣服是从折扣店甚至二手店买来的便宜货，但是保养得无可挑剔。这个人的外表总是会胜过那些虽然衣服昂贵，却没有好好保养的人。

一件从旧货店买来的经过熨烫定型、根据着装者身材重新剪裁过的20美元的衣服，看上去总是远远好过一件价值200美元，但是散发着烟味、在汽车后备箱里塞了两个星期的衣服——因为正确的衣物保养才是“成功着装”的基础。在出门参加活动，特别是面试或类似的重要活动之前，你应该先问自己六个非常重要的问题。

我的衣服干净吗

答案再明显不过了，但这件事值得一问再问。有污垢的脏衣服对你的外表非常不利——而且可以确定，别人一定会注意到。（面试官们回想面试者的时候，你肯定不想被称作“那个衣服上有污渍的女人”。）干洗很贵，但是如果你知道怎样在家里处理那些只能干洗的衣服，就可以大大降低成本，而且可以让你在洗衣服这件事上节省大量时间。（关于这个魔法，可以在第10章中了解更多。）并不是每一件衣服穿过之后都需要清洗，过度接触干洗剂会使衣服纤维变得脆弱，衣服坏得更快。

在大多数情况下，只要把衣服挂在通风良好的地方，就可以让烟味或食物的味道散尽。花钱买个大软毛刷（类似擦鞋刷），用来清理衣服表层的食物残渣和污渍。先逆着衣服的纹理快速拂过表面，然后再顺着衣服纹理轻轻地刷，让衣服重新变干净。如果你把油腻的食物或饮料弄到了衣服上，处理的时候力度要尽量轻，最好用干净的布蘸水，然后擦拭。（这种方法最适合羊毛或棉布衣服）。浅色或丝绸面料上的污渍需要迅速处理，应尽快手洗或送到洗衣店。避免用苏打水和盐等家常补救措施，切勿搓洗任何不能水洗的衣物上的污渍，你可能会弄坏衣服并留下印记。如果你不确定怎样处理，那么用干净的棉布擦拭是最好的选择。除了干洗，你还可以在家里自己翻新衣服，这种方法非常适合去除轻微的气味和全面翻新，不过不能替代正常的干洗。

衣服要多久清洗一次，真的没有什么严格系统的时间表，除非是那些要收起来的过季衣服。冬天的外套、夏天的连衣裙和其他季节特有的衣饰穿了几个月之后，在收起来之前，需要进行清洗。

我的衣服是否皱皱巴巴

穿上皱皱巴巴的衣服，其实是明确地向世界表明，你对外表并不在意。多花五分钟使衣服变平整，是非常值得的。但是正如我们在上一章讨论过的，你甚至不需要用熨斗来熨衣服，用挂烫机不仅比普通熨斗更简单，而且可以消除衣服上的气味，使衣物重新变得清新。每当我要出远门参加婚礼的时候，我都会带上挂烫机。在婚礼仪式开始前的几个小时内，经常会有一群人等在我的酒店房间门口——有时甚至连新娘都在！

有没有露太多

穿衣的智慧告诉我们，女性如果想给人留下“专业”的印象以获得尊重，就需要非常注意，衣服不能太短、太透、太露。乍一看这似乎很有道理，但是这种说法并没有考虑到，有些女性本来就有傲人的胸部或丰满的臀部，肯定会“显山露水”，不管她们多努力地去掩饰。我不能帮你把臀部变小，但可以很容易地用吊带遮盖乳沟。

吊带可以巧妙地挡住低领衬衫的领口，使你能把一件较为暴露的上衣在工作场合穿得体，并且对于往上缩的上衣，贴身吊带背心可以增加它的遮盖面积。我几乎每天都会穿吊带，不管外面搭配什么。衣橱里应该备有两种吊带衫，一种是带蕾丝花边的，可以露出衬衫衣领，另一种则比较简单，无接缝、有弹性，可以最大限度地遮盖身体。没有它们，你的工作衣橱是不完整的。如果你不穿吊带，你很可能比你自己认为的要露的多。

我的衣服上有毛发、线头或起球吗

每天出门之前，花点儿时间用粘毛滚筒处理一下外套。粘在衣服上的猫毛和其他东西直接影响你的专业形象。线头是另一个形象杀手，你可以在梳妆台抽屉里放一把小剪刀，轻轻松松就可以解决这个问题。仅仅注意这两个问题，几乎就能马上把你的工作形象提高一个档次。

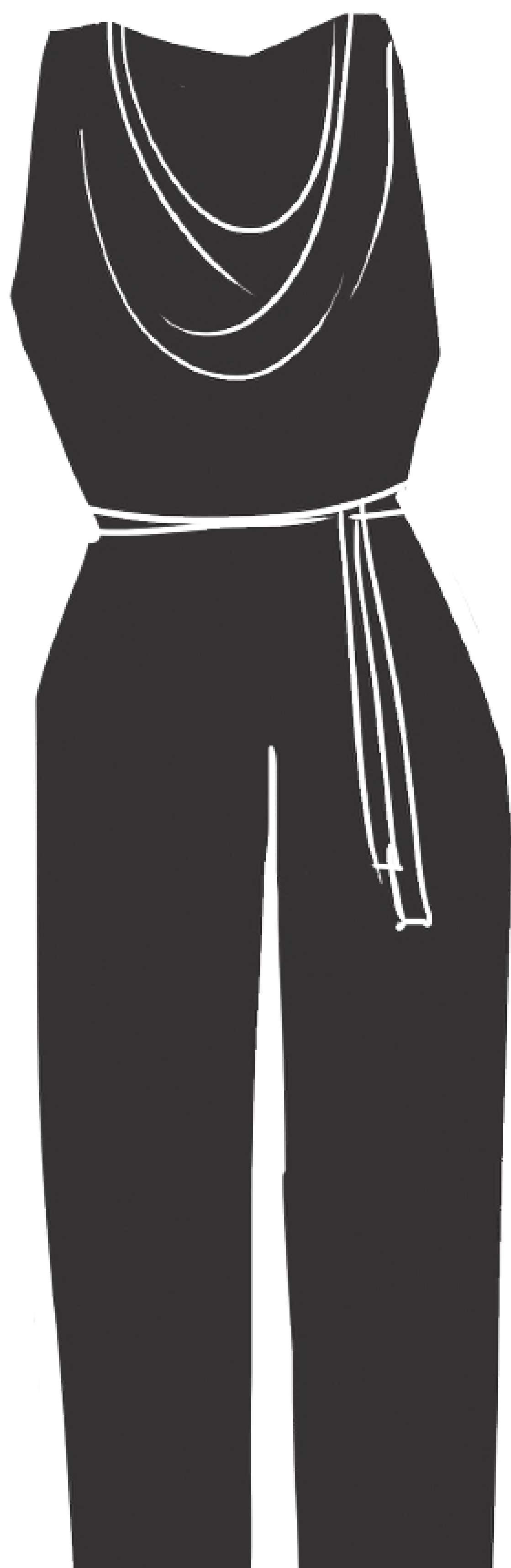
起球是衣服洗涤或穿着之后，表面的纤维变成小球依附在衣服上的现象。它们在摩擦较多的地方尤其常见。人造纤维材料特别容易起球，因为它们比天然织物（如羊毛、丝绸、亚麻）更硬，所以起球之后小线球会一直存在。起球可不好，因为它们会让你看起来不精致。幸运的是，这是最容易解决的衣物问题之一！我会用一次性剃须刀或毛球修剪器，轻松地给衣服“剃须”。花不了几美元，就可以让衣服焕然一新。

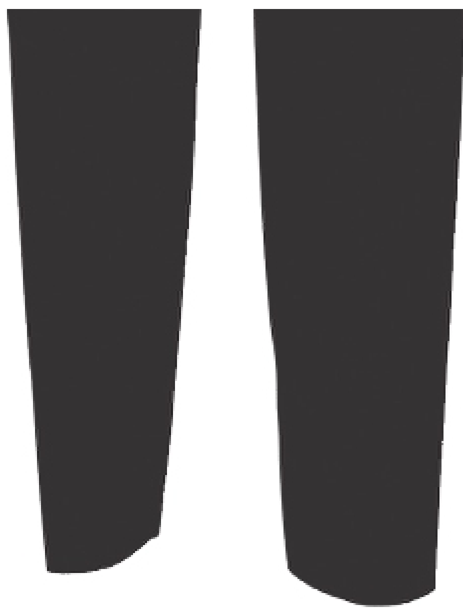
我的鞋子脏吗、旧吗、磨损了吗

每当我见到一个人，我总是会注意他的鞋子。你可能会认为我是个势利眼，但鞋子（不是眼睛）确实是灵魂的窗户。锃亮的鞋子不是《广告狂人》时代的专属。任何人，只要希望在工作中获得尊重，都可以通过经常擦拭、清洁和抛光鞋子达到目标。鞋子真的很重要！在我七岁的时候，父亲就已经教会我怎样打理鞋子。当然，也可以把鞋子拿到鞋匠那里去做护理，但自己做是最好的。如果你经常穿高跟鞋，一定要注意鞋尖，因为它们磨损得非常快，而且鞋尖的磨损会对整双高跟鞋造成永久性的损伤。你可以从卖鞋带的店里轻松买到可替换的鞋尖，然后自己用小锤装上去。

这件衣服适合我吗

你的裤子是不是太长了？裤脚有没有拖地，绊倒你、变得很脏、裤脚边被磨烂？衬衫是否在纽扣之间张开，露出胸罩？是不是L号（大号）服装对你来说太大了，但M号（中号）又太小了？如果是这样的话，你的形象会因为缺乏适合的衣服而大打折扣，而合身正是让一个人10秒内旧貌换新颜的第一要义。





我们在第2章已经介绍了关于“合身”的基础知识，但这一点还是值得重申。找到适合你的服饰并使其成为你风格的一部分，可以帮助你在工作或其他任何职业环境中展现出最好的一面。我还会一直强调剪裁，因为它太重要了。所以你会听到我一遍又一遍地说：“明星之所以像明星，就是因为简单的剪裁。”几乎没有衣服一出厂就适合所有人穿。花几块钱这里剪一下，那里裁一刀，就能让一件衣服适合你，并且大大改变你的形象。在我的职业生涯中，我从来没有一次，让一个演员穿着未经改动的衣服出现在摄像机面前，不管这个改动有多小。

你可以在第3章中找到我为演员所做的服饰小改动（改动虽小，但效果显著）的说明。送到裁缝店的衣服，大部分改动花不了20美元，但是会给你10倍的回报。



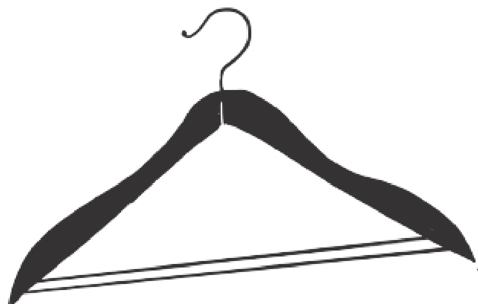
有时候“成功着装”的秘密在于：为了穿衣更好看，就要少买衣服。虽然乍一听让人摸不着头脑，但这是真的。我们总是认为，要想一直保持良好的形象，就应该有很多衣服，甚至同一件衣服不能穿第二次，但事实正好相反。与其买一堆质量平平的衣服，不如精挑细选几件好的。有的人每周都会穿一次他那件质地上乘的西装，我从来没有想过“为什么他还在穿这件衣服”，而只是想：天啊，这身西装绝了！只要多注意一下平日衣服的细节，就可以改善你的形象，效果远远超过一堆不经打理的衣服。所以，如果你喜欢一件衣服，想什么时候穿就什么时候穿吧，说真的，没有人会对你指手画脚，除非你喜欢的衣服上有猫毛或咖啡渍。

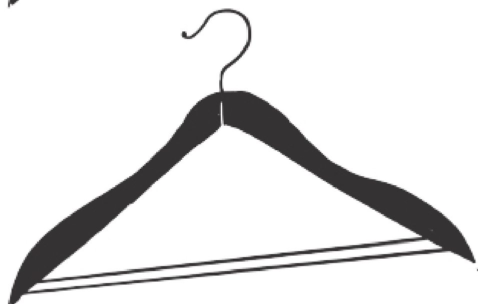


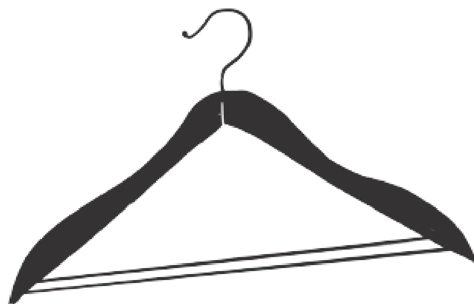
第8章 衣橱收纳和管理：像服装师一样收纳衣物

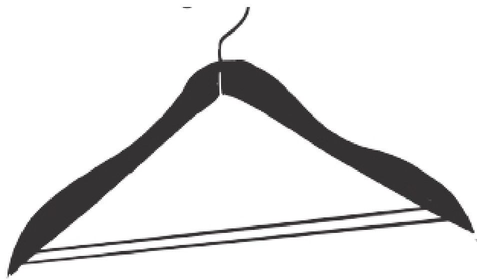










在片场工作与其他工作截然不同——需要承担很大的压力。拍摄过程中不允许犯错，没人关心你的问题或借口。当你需要某件东西的时候，必须马上拿到它。没有选择，必须有条理，条理决定了生死。

我的私人衣橱简直是个服装市场。这是一个神奇的地方，朋友们可以在这里找到他们要穿的派对礼服，但对于那些害怕混乱的人来说，这又是一个噩梦。我并不太在意——因为毕竟它适合我，我喜欢翻这个烂摊子！我不断在衣橱中发现惊喜，有些衣饰我甚至不记得以前买过。我每天早上穿衣服的时候，都会感觉很神秘，因为我永远都不知道我会翻到什么衣服。相信我，这绝非生活之道。

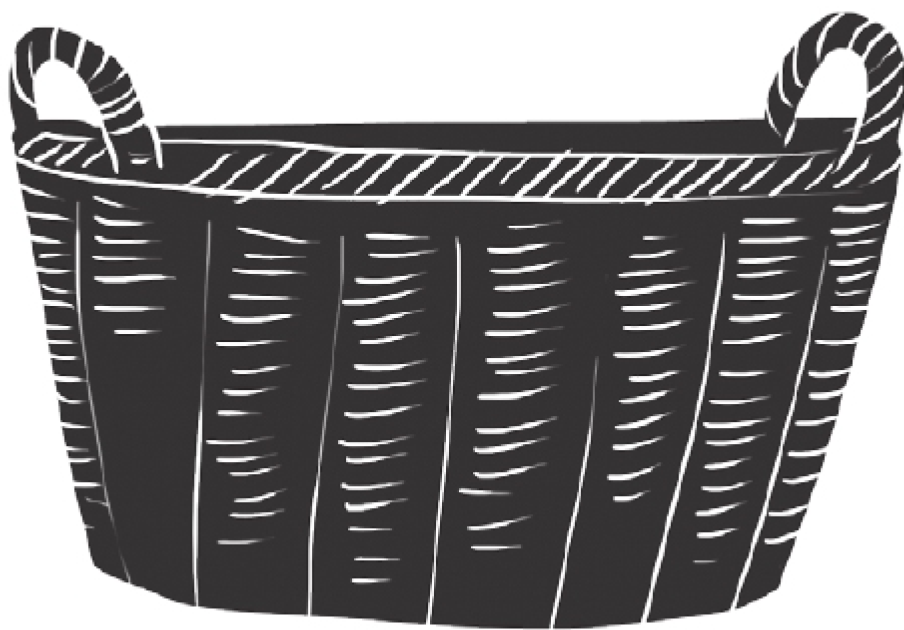
把所有衣物直接挂起来

我为演员准备的衣橱完全是另一种模样，你都难以相信它们是多么整洁有序——要想保证工作质量，我必须在几秒钟内找到我需要的任何东西。想想看，150个临时演员正穿着戏服走来走去，主演20分钟之后就要离开，而且肯定会有人在我耳边歇斯底里尖叫着要东西：“现在！马上！立刻！”你会非常吃惊，一个演员多么容易丢掉一只耳环，弄坏一根鞋带，临时发现胸罩不合适，或者觉得需要一条腰带（尽管你在试衣间已经多次询问过他是否需要一条）。

为了随时响应片场的需要，我有一个简单有效的方法，充分利用有限的空间，把所有东西都放在手边，而且一眼就能看到我需要的东西，用时即取。听起来好像只有在迷人的好莱坞才能这样奢侈，但事实并非如此。你也可以利用每个服装师整理衣服的秘密武器，拥有和明星那样的简洁、实用、有条理的衣橱。这些技巧非常简单，但带给你的改变将是革命性的。准备好了吗？

把所有东西都挂起来！

在演员的衣橱里，我唯一不挂在衣架上的东西就是鞋子和包。它们确实可以悬挂放置，但我觉得这些东西体积太大，会占用宝贵的空间。我宁愿把包放在旧的普通塑料洗衣篮中，在每扇门上面挂上鞋架放鞋。把最漂亮的鞋子挂在门外，让全世界都看到——这是实现高效的艺术！



除此以外，我把演员要用的所有东西都挂起来了，衣服、胸罩、珠宝、皮带、围巾、配件，甚至紧身裤袜和丝袜。你也应该把东西都挂起来，如果你连看都看不见，更不用说选来穿了。抽屉都是傻瓜用的，里面藏着过时的破烂的运动服。（如果你没有足够的空间来挂衣服配饰，不要担心，第105页上有解决办法。）

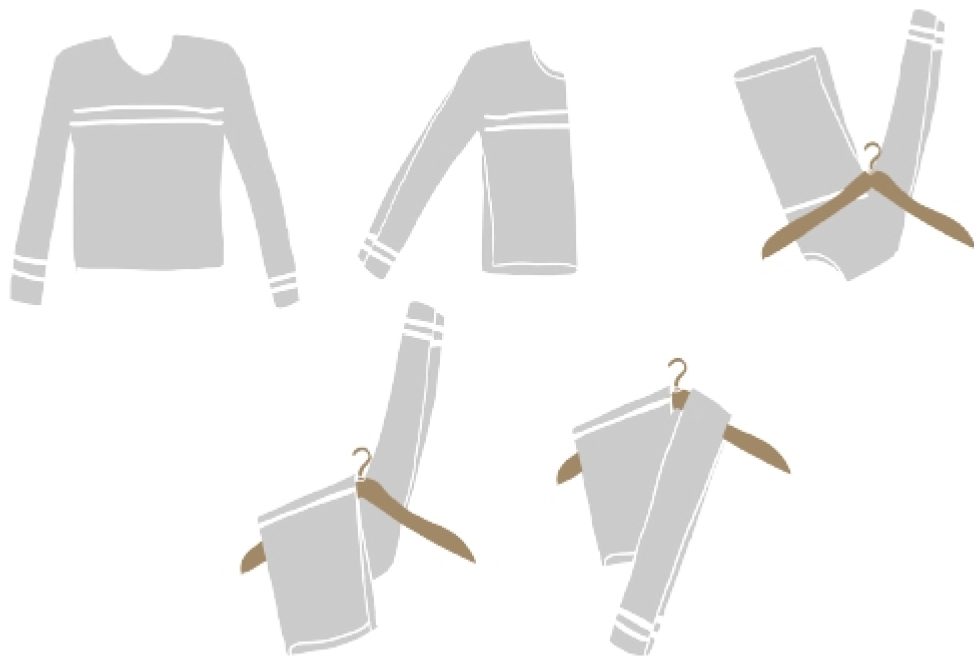
从合适的衣架开始，掌握挂衣服的正确姿势

对于衬衫、连衣裙，以及其他任何可以挂在普通衣架上的衣服，我要给大家介绍一种小巧的植绒衣架。它们不仅可以使挂衣服的空间最大化，更重要的是，通常它们会有一个额外的小挂钩，你可以一个接一个地往下挂衣架和衣服，把短衣服下面浪费的空间利用起来。如果你不想花钱买新衣架，用易拉罐拉环和旧衣架也可以达到同样的效果。易拉罐拉环不花钱，它们有两个坚固的圆环，非常适合用来改造旧衣架。把拉环的一个圆环套在衣架的挂钩上，然后把这个衣架挂在挂衣杆上，然后在拉环的第二个圆环上挂上第二个衣架，如此反复。

这个小窍门只适合比较细的衣架，而且是金属挂钩的，不适合粗的塑料衣架。不用担心——现在的拉环边缘设计得很圆滑，不会刮破你的衣服。如果在这一章节中，你什么也没有学到，至少要知道这一点：利用每一寸垂直空间是解决衣服存储问题的关键。



把衣服挂起来，这句话听上去很简单，但事实上你很可能把自己最喜欢的衣服都挂错了。特别是毛衣，如果挂得不对，很容易掉，更不用说精致的针织衫了，它们会变形，而且容易起肩角。所以说挂毛衣不能像挂旧衬衫一样。正确的做法是，把毛衣平放在桌子上，纵向折叠，两侧对齐（尤其要确保腋窝处和袖口对齐），衣服的腋下位置朝上，挂钩对准腋下，这样一来，毛衣的全部重量就会位于挂钩的顶部，也就是毛衣腋下位置。最后把毛衣的袖子和毛衣主体的下半部分绕到衣架上。这件毛衣就不会再从衣架上滑落了。



我之前很不走运，为学习这种挂毛衣的方法付出了一些代价。在我还是服装助理的时候，有一次，我要把一大堆漂亮衣服送回比弗利山庄的高级百货商店，其中有一件近900美元的羊绒衣。我像大多数普通人一样把它整齐地挂在衣架上——我的前半生一直是这样挂的，也许你现在也是这样挂的。然后，当我推着挂衣服的推车穿过停车场时，那件可恶的羊绒衣从衣架上滑了下来，被卷到推车的轮子下，弄得满是油渍，黑乎乎一片。不用说，这件衣服不能还给商店了，你猜最后是谁付的钱？

之后每周我得从薪水里拿出50美元给我的老板，直到把账付清。付完最后一笔赔偿金后，我把这件可恶的衣服丢到垃圾桶里，再也不想想起这件事。不过正如我母亲常说的那样：“自己买到的教训好过别人给你的教训。”可以说，没有哪种服装事故是我没经历过的，我从犯过的错误中所学到的，与我从这么多年的工作经验中学到的一样多。

我会尽可能地将裤子和裙子折叠起来挂在普通衣架上，但有些衣服容易滑落，这时就要用上裤架。你可以购买特殊的夹子，把植绒衣

架改造成裤架。如果你想省钱，可以学我—用老式的晒衣夹把衬衫衣架改造成半身裙衣架。这些晒衣夹两美元能买三打，便宜好用。

使用裤架时，记得在夹子和衣服之间垫上薄薄的一层纸（卫生纸都行），可以保护纤弱的裙子或裤子，避免腰部位置出现衣架夹痕。为此我特地把鞋盒里的纸囤了下来。

衣架不仅可以用来挂衣服

虽然电影《亲爱的妈咪》里说过，永远不要用铁丝衣架，但是我在所有我负责的演员的衣橱中都用了铁丝衣架——不是挂衣服的。当你把衣服从干洗店拿回来之后，应该立刻把铁丝衣架换成合适的衣架，因为铁丝衣架不是用来长期挂衣服的。我会重新利用它们，用来挂珠宝、围巾和长袜。我还会用纸衣架来挂内衣内裤！这就是把所有东西挂起来放在视野范围之内的好处——利用从干洗店免费拿到的一堆纸衣架，加上安全别针，就再也不用自己花钱置办整理衣服的装备了。

我知道你在想什么：等一下，所有东西？你的意思是我的胸罩和内裤也应该挂起来？

是的，没错！只要不用内衣抽屉，内衣抽屉总是杂乱无章的问题就解决了。如果你用的是衣架，那么你的胸罩、内裤、长袜、短袜、紧身裤袜都会变得更加整齐。胸罩的收纳很简单，用安全别针穿过肩带（注意尽量不要让安全别针刺到肩带上），然后在纸衣架上把胸罩别成一排，从衣架中间开始别，依次向两侧排列以保持重量平衡。当你想取下、替换胸罩的时候，需要花费比较长的时间，不过花费这个时间是值得的。

你难以想象这棵小“胸罩树”每天早上会帮你节省多长时间。当你想找一件胸罩来搭配某件衬衫时，不需要再去又深又暗的抽屉里翻找。（另外，这也避免了胸罩摞在一起存放时被压坏。）至于无肩带胸罩以及肩带形式比较复杂的胸罩，我会用小一点儿的安全别针穿过标签或钩扣，或者在对胸罩伤害最小的地方扎过去。我用这种方法存储了价值数千美元的胸罩和其他内衣，从未出过问题，所以不必担心。如果我有成套的胸罩和内裤，我会把它们挂在一起，这样我就会记得配套穿。你也可以用同样的方式挂紧身裤袜、短袜和长袜，记住，安全别针要别在最厚的腰部位置。

还可以在低一点儿的纸衣架上放什么呢？任何可以被别针穿过的东西：围巾、首饰、皮带、其他配饰。这些基本上都是你每天要用到却总是找不到的东西。这是我最喜欢的存储技巧。我建议在一个衣架上将类似物品分组放在一起，这种做法可以极大地帮助你进行服装搭配。你可以拿出专门挂腰带（或围巾、紧身裤袜等）的衣架，一件件试穿，而不需要像疯狂的老鼠一样，在衣橱里疯狂地翻找能勒紧裤子的东西。

如果你不怎么干洗衣服（其实大多数衣服的确不适合干洗，详情请看第10章），手头上没有多少纸衣架，你可以用好莱坞秘密武器之一——棉布衣架来代替。这些坚固、弯曲的木制衣架在曼哈顿衣橱补给站售价大约为13美元一个，两面各有一块约30厘米长的天然棉布，可以用来收纳围巾、皮带、领带、首饰、胸罩等。你需要准备的就是一小把安全别针。棉布衣架比一般的收纳器占用空间小，而且可以收纳所有的东西。一个挂着多条美丽围巾的棉布衣架是一件艺术品，可以挂在门把手或墙钩上。

如果围巾太重或太纤弱，不能使用别针，可以把它装入透明的三角袋，然后把袋子别在纸衣架或棉布衣架上。以前我把所有东西都放在透明袋里储存。如果你连看都看不见，肯定也会忘记它在哪儿，更

别说穿戴了。说到把所有东西都挂起来，缺乏想象力才是唯一的障碍。



你可能也想知道，平时到底应该把安全别针放在哪儿才方便使用。其实很简单，要用到的就是人们用了好几个世纪的低技术含量工具：一个便宜的晾衣夹袋。在衣橱挂衣杆的末端挂一个，里面放上安全别针，这样你就可以无休止地收纳零碎物品了。（如果桌子上有多余空间，你也可以利用有磁性的曲别针盒来收纳你的安全别针。）我在浴室也放了一个，用来收纳发卡。

衣橱里没有足够的空间怎么办

如果因为空间有限，你不想（或不能）挂起所有的东西，这里还有很多聪明办法，让你的衣橱变得有条理。下面是一些我最喜欢的收纳方法（无论是针对工作还是个人生活）。

橱柜：如果你有很多首饰，可以去超市买来便宜的餐盒或者冰盒，把梳妆台抽屉改成一个漂亮的收纳空间。一格放耳环，另一格放手镯，诸如此类。把首饰分散开而不是统统塞进一个小首饰盒，你会更容易看到并且佩戴它们。如果你的首饰比较少，用不了一整个抽屉来存放，可以像我要带首饰去片场的时候一样——用塑料工具箱（带提手的那种）或钓鱼工具箱。它们内部各个格子大小不同，不会把首饰弄乱。

小钉板：你也可以在一面闲置的墙上，用老式的小钉板和挂钩来收纳珠宝配饰，这块钉板还会成为艺术品。（顺便说一下，戏服店里就是这么做的。）看到所有的珠宝首饰整齐地摆在眼前，生活从此改变了。你也可以在浴室柜和衣橱门上用小钉板。

纸筒：开始储存卫生纸纸筒吧，用它们来放置紧身裤袜和丝袜。听起来很疯狂？你可以用马克笔在纸筒外做标记，仔细地将袜子卷好塞进去，现在不觉得疯狂了吧。你的东西一目了然，丝袜清爽不缠绕，而且收纳成本为零。一旦你把干净的袜子塞进标记好的纸筒，就可以不假思索地把它们扔进抽屉或箱子里，因为它们本身就已经很有条理了。这种方法，既满足了神经质的强迫症人群，又可以偷懒，是我最喜欢的收纳方式。

书架：如果你的鞋子摆放十分混乱，可以考虑用旧书架改成一个小型鞋柜，把放不下的鞋子变成特色鲜明的展览。我在我的旧公寓里

就是这么做的。我在鞋子之间摆放小饰品、小物件，把旧书架变成一场有模有样的展览。这种方法适用于漂亮的鞋子，把那些破旧的运动鞋藏到床底下吧。（我用超市里免费的酒盒存放运动鞋，效果很好，因为它们本身就形成了隔间。）

漂浮棒、报纸和酒瓶：高筒靴不太好存放。鞋筒太高容易倒，除非你给每双高筒靴都买昂贵的靴撑。其实可以自己做免费的靴撑——在靴子里塞报纸，不仅能让高筒靴保持直立，而且在你穿了一整天高筒靴后，它还能吸汗去味。如果你没有订阅报纸，可以试一下漂浮棒（孩子们总在游泳池玩的圆柱形泡沫，在任何卖沙滩装备的地方都能买到），把它们裁到合适的高度放到高筒靴里，靴子就再也不会倒了。我用餐刀和砧板切割漂浮棒，一根漂浮棒可以处理两三双靴子。（也可以在每只靴子中放一个空葡萄酒瓶来让它保持直立。）

领带架：无论我穿什么衣服，里面总会搭配吊带衫或背心，所以我有很多吊带衫和背心。我没有把它们一件件挂在衣架上，而是买了一个便宜的男士领带架来挂。它占地很小，但挂了25件以上的吊带衫。

纽扣：如果你常常弄丢小耳环，可以考虑把它们穿在纽扣扣眼里再存放。这样可以使一对耳环待在一起——你着急的时候再也不用慌忙翻找另一个了。

浴帘环/钩：如果你的衣橱里还有空间，那么收纳包包、围巾或皮带的最好方式之一就是用你手上已有的浴帘环或浴帘钩。不管你是把它们放在衣架的横杆上，还是直接放在衣橱的挂衣杆上，都能一目了然。

衣物架：如果你根本没有衣橱，不要担心！只需要把卧室或客厅的角落变成你的“个人服装工作室”就行了。放一个专业风格的镀铬衣物架，底架是线条式的，让大家见识你的品位。我喜欢这样，一眼

就能看到我的衣服，可以为房间增添乐趣。我相信衣服本身就是一种艺术。你也可以在木材厂买一块便宜的胶合板，为你的衣物架亲手做一个底架，把你所有的东西都整洁地放在一起。我还会在普通的塑料洗衣篮表面喷上有趣的颜色增添活力，用它来存放我的包包和鞋子。（友情提示：不要在大卖场里买那种廉价易碎的白色金属架，那是浪费钱，因为这种架子不等你怎么用就报废了。专业服装造型师和服装设计师都用那种闪闪发光的抛光镀铬衣物架，零售价一般在五六十美元。它们可以长期使用，方便更换零部件。要用就用这种。）

衣服收纳布袋：把过季的衣服收纳起来可以节约空间，但你不能把所有衣物都放进垃圾袋扔进阁楼。面料损坏的速度比你想像的要快，所以要多花点儿时间好好储存反季节衣物。最重要的是，要确保衣物干净、干燥。汗水和身上出的油会吸引虫子，而且如果存放时间太长，轻微的污渍也将固化。打算长时间储存的衣服不要悬挂存放——尤其是针织衣物，重力可能导致肩膀处磨损，使衣服变形。衣物应折叠起来，宽松地堆放，把较重的衣服放在底部。这能够保持衣物周围空气流通，避免发霉。如果你必须用衣架存储一些特定的衣物，可以使用宽肩西装衣架，使衣服受力更均匀。不要用塑料衣袋套住它，用布料袋，既可以保护衣服免受阳光照射和灰尘污染，又透气。如果你找不到布料套衣袋，可以找旧枕套来代替。在枕套顶部开一个口，让衣架挂钩能穿过，这个替代品很好用，也很便宜。季末为了收储戏服，我们会在二手店大量购买枕套。

箱子：常温状态时，塑料容器是保存衣物的好选择，因为它们可以防虫，但是密封容器内的任何水分最终都会形成微气候，并导致发霉。把旧箱子清洁干净，在里面放上无酸性纸巾（大多数艺术用品店都有），这是最好的衣物存储容器之一。不要用干洗店的塑料盒子来储存衣物，塑料盒里空气流动性差，容易滋生霉菌导致衣物腐烂。如果你没有箱子，可以在塑料盒子的盖上钻几个孔，或者用不密封的盒子。樟脑球和雪松可以防飞蛾，但也不能保证衣服不会有破洞。

储存衣服的箱子（松散地装满干净、叠好的衣服）最好放在阴凉、干燥、避光的地方。光、热和潮湿是衣物的三大克星，因此箱子不宜存放在阁楼或地下室。把衣服储存起来之后不要忘了它们。你要经常检查，以便问题出现时能够及时解决。对于储存了一年甚至更久的衣物，应该洗洗再穿，以防在储存的时候出现了污渍。

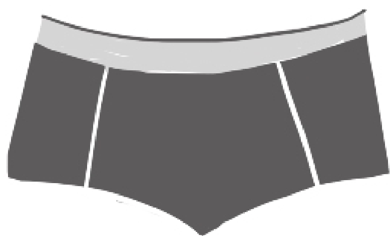
每次人们讨论整理衣橱的问题时，古老的“智慧之光”就会闪现：“你应该定期清理那些半年到一年之内都没有穿过的衣服！”有时你的确有太多没用的衣服，但是不要轻易相信这种武断的陈词滥调，也许有一天，你需要一件参加化装舞会穿的衣服，但是已经被扔掉了，你会感到深深的懊悔。（这条规则的唯一例外是，不合身的衣服和穿着不舒适的衣服可以扔掉。果断告别它们，无论当初多么昂贵。）当你像服装师一样收纳你的衣物时，什么该留，什么该扔，都会变得一目了然，因为所有的衣物都在你眼前，你看这多简单！

第9章 内衣：适合的才是最好的





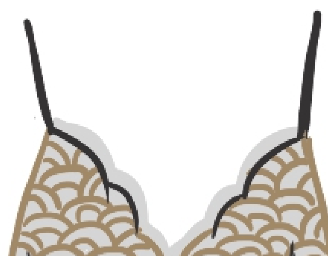
















如果你仔细想想，会发现内衣其实是一个非常可笑的概念。我们为什么要在衣服里面再穿一套特殊的衣服？（可能是卫生之类的原因？）不是说不应该穿，但我确实认为以往对内衣（尤其是对胸罩）的某些认识是错的，错的，错的！

第一件事：把塑身内衣扔进垃圾桶吧

当人们想依靠塑身内衣“显瘦”的时候，我是坚定的反对者，因为根本就不可能！这就像是，即使香肠装在肠衣里，它还是香肠。有必要穿这种可怕的塑身内衣吗？这真是一个残忍的大笑话，残忍的是，这个笑话诱导人们乐呵呵地投进去数百万美元。我负责的演员经常穿着塑身内衣来试装，这种内衣使用具有强力束身功能的氨纶和莱卡，对演员的自然身材进行挤压，让他们变成好莱坞认为的“可以接受的样子”。

我给演员（不论男女）穿改进过的塑身内衣只有两个原因——平滑和遮盖。平滑就是避免透过衣服看到下面笨拙起伏的内衣接缝，遮盖就是裙子忽然掀到头顶上的时候能够遮住演员可爱的臀部。如果我确实需要一个人穿上漂亮的塑身内衣，我总会比建议尺码再买大一码，以免演员透不过气。



我会去折扣店和百货商店买老式的束腰带和可爱的奶奶内裤，而不是把钱花在大牌“纤体”塑身内衣上，你可能会惊讶我为什么这么做。不管你之前听过什么，“只有不性感的女人才会穿可怕的、毫无线条感可言的花棉布奶奶内裤”的观点是完全错误的。经典的20世纪50年代高腰内裤是最性感的内裤之一！它的线条与身体自然的高低起伏相呼应，并在衣服下面展现出平滑连贯的线条。如果遇到大风，或者在坐下和弯腰时不小心露出内裤，奶奶内裤能把臀部全部盖住，既不失风情又不尴尬。

我拿来替代塑身内衣的秘密武器还有纯棉或超细纤维平角裤。它可以遮盖臀部和大腿，保护大腿免受摩擦，避免臀部走光，保持内裤线条流畅。它们比传统的塑身内衣舒服至少20倍，如果你穿的是蕾丝裤边的平角内裤，当它不小心从裙子下露出来的时候也是极可爱的。

但请注意，大多数平角内裤的裤腰和前接缝在透、紧的裙子下会显露无遗。

奶奶内裤和平角内裤比传统的塑身内衣更便宜，而且不会阻碍双腿血液循环。最重要的是，你不需要通过一个小洞往外小便——大多数塑身内衣都是这样设计的。这是非常尴尬的经历。之前我为一位大牌演员当服装师，她喜欢一直穿着塑身连体衣。每次她要用卫生间的时候都是一个大工程，不得不靠我帮忙。有一次，隔着洗手间的门，这位演员淡定地对我说："看来今天14个小时的拍摄要延长到18个小时了，我不小心弄到自己身上了。"问我能不能让人把拖车衣橱里她的备用紧身裤袜拿过来。

那辆拖车隔得很远，开车要15分钟，我正准备叫人去取，很快就得知已经有服装师快马加鞭去了。同时，通过对讲机，摄制组的其他人正在歇斯底里地责问我主角到底去哪儿了。我一而再找借口拖延，直到崩溃——我礼貌地跟那位演员打了招呼，从洗手间走出来，然后冷静地对着对讲机的公放频道宣布："她尿到自己身上了，行了吧？我正在尽力解决问题。"世界安静了，近一分钟之后，助理导演回复道："收到！处理完告诉我。"

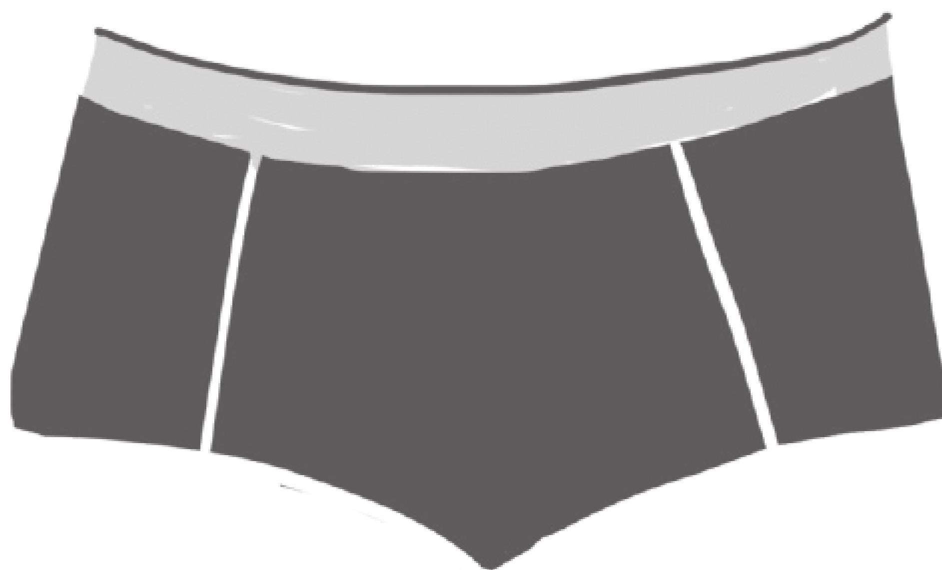
这个故事告诉我们，从一开始就要避免发生这种事故，因为在实际生活中，如果穿着塑身内衣去卫生间不小心弄脏自己，是不会有一个专业的好莱坞服装设计师在旁边帮你的。你只可能把湿漉漉的塑身内衣塞进包里，然后溜回家。

别担心内裤轮廓线

内裤轮廓线是演员和其他类似职业的读者要求我解决的第一大内衣问题。如果你不在乎，说明你的公司太好了，没那么多刻板的着装要求！我曾经问过一个演员她是否想穿丁字裤，她告诉我，其实她更喜欢露出明显轮廓线的内裤。她说：“我希望人们知道我穿了内裤！如果他们以为我没穿怎么办？”

内裤轮廓线一般都是内裤太紧、勒在臀部上造成的，因此选择那种边缘不带松紧带的内裤是最好、最简单的解决方法。这种内裤不会勒进肉里，可以立刻减轻松紧带对臀部造成的压力，不容易出现内裤边缘造成的皮肤压痕。如果穿松紧带边缘的内裤，只要保证内裤边缘巧妙地隐藏在腹股沟处。这时就需要一条能包住整个臀部的内裤（比如备受诟病的奶奶内裤）来拯救你的一天了。当内裤边缘和松紧带贴合自然的身体曲线时，内裤轮廓线就消失了，光线再强也看不出来。丁字裤当然也可以拯救内裤轮廓线，但是谁想让一片铁丝网贴在屁股上一整天？如果你非要用丁字裤配某条裤子的话，我会建议你别穿那条裤子！当然了，我是在开玩笑——如果真的有人需要穿丁字裤，就买Commando的吧，这个牌子的内裤不管穿在什么衣服里面都看不出来，而且质地柔软。另外，针对那些不想穿奶奶内裤的女演员，我给她们推荐无缝男式短裤或比基尼款内裤。它们不收脚口，这样就不会有内裤轮廓线了。





注意，以上只是一些建议。真正适合你的内裤是那些不会移位的内裤。所以，如果找到合适的那款内裤，囤起来！你所有的内衣裤都

应该让你感觉舒服，因为生活已经很艰辛了。你知道吗？女人每天平均要花16分钟来扯内裤。想象一下，用这16分钟，你能干成多少事啊！（这个数字其实是我拍脑袋想出来的，但我打赌很接近正确数字。）

一刀解决内裤轮廓线

如果你忽然发现内裤轮廓线毁了一件衣服（而你此时又没有其他选择），可以试着小心翼翼地剪开内裤两边的接缝（臀部下方），以缓解松紧带对臀部造成的压力。这个小技巧只能在紧急情况下使用，因为不太雅观。不过，如果你愿意它也可以一直保持下去，尼龙（以及大多数合成纤维）不容易开线。

衬裙为王

在过去20年里，衬裙几乎完全过时了，这很不幸，因为便宜的衬裙是衣橱里最有用的东西之一。如果你出门才发现裙子有点儿透，那么其实你本该穿衬裙的。我给很多少女演员当过服装师（这是我的专长领域），每次我在衣架上准备一件衬裙，她们就会笑着说："噢，我可不是老奶奶！"但后来她们养成了穿衬裙的习惯，生活从此变得更好了。

除了能够避免衣服太透，一条好衬裙还能让衣服熨帖，避免衣服黏在身上或往上缩。我穿每条裙子时都会在里面加条衬裙，只因为它可以解决街上常见的"裙子夹在屁股里"的问题。很多便宜的裙子没有里衬，或者里衬很廉价，皱皱巴巴的，这时贴身而又不黏身的衬裙就是天赐之物。如果你最喜欢的裙子里衬扭曲、打褶，穿着不舒服，根本起不到任何作用，那就干脆用剪刀剪掉一半！如果你把一件衬衫塞进半身裙里，会在臀部位置看到衬衫底缘，一条好的紧身衬裙（紧身内衣面料，衬裙样式）可以马上解决这个问题，它提供一个硬衬底来把衬衫塞进去，很简单地把接缝隐藏掉。（但是说实话，这个问题唯一的真正解决方法是修改衬衫底缘，让衬衫长度正好到腰部，可参考第3章的技巧。）

我自己有很多长约30厘米的弹性低腰迷你衬裙，穿在很短的半身裙下也看不出来。如果你一时找不到迷你衬裙，可以用剪刀把衣橱里的旧衬裙剪成迷你衬裙。尼龙材质不会开线，所以甚至都不需要锁边。当裙子不小心被重重的手提包蹭上去的时候，衬裙就会发挥作用，避免内裤暴露在大庭广众之下。衬裙可以遮盖身体，避免猥琐的路人向你吹口哨。如果一件衬裙的下摆有些活泼的装饰，那么它还可以成为短裙的延伸，或者为一条无聊的裙子添加些点缀。另外——这

也是穿衬裙最棒的地方，晚上回家脱掉衣服之后，你已经穿着一部分睡衣了！

先别急着烧掉胸罩

20世纪60年代的妇女解放运动中，为什么那些靓女想烧掉胸罩？是的，有男女平等之类的原因，但其实还是因为胸罩太折磨人了！坐下来，放轻松，你即将读到胸罩宣言。全世界都在为胸着迷——所以关于胸罩的讨论怎么可能做到简短、好听、说到点子上呢？

我曾经与一位胸部丰满的少女演员合作，她给我讲了很多关于胸罩的可怕故事，服装师用绷带绑住她的胸部，使她的胸隐藏在镜头里。（她在剧中的人物设定是13岁，好莱坞正好喜欢惩罚那些漂亮、天资好但不符合“完美”身材模子的年轻女演员。）听到这些我很震惊，因为她的“问题”只需要一件正确的胸罩就能解决。

然而，“正确的胸罩”这五个字绝不简单。到底什么是“正确的”胸罩？世界上有多少人，这个问题就有多少答案——因为没有一件胸罩是适合所有人的。这并不意味着你的身材有错，只是说你还没有找到适合你的。买胸罩是一些人的终极挑战，但是相信我：花时间努力寻找适合的胸罩是值得的，它们合体、舒适，还会让你衣橱里的每一件衣服穿起来更漂亮。

那些可怜的丰满的少女演员所需要的其实是一件减小型胸罩，它能让衣橱里那些需要费劲才能扣上纽扣的上衣改头换面。减小型胸罩可以让原来高山一样的胸部趋向平坦，变成更容易管理的“小山丘”。完全不需要用绷带这种方式残忍地对待自己！



胸罩类型指南

如果你对胸罩类型感到困惑，我一点儿都不惊讶——因为本来就没有标准化的胸罩分类系统。各个胸罩品牌的罩杯覆盖面积、适合程度以及功能差异很大，所以胸罩类型多到数不过来。不过我现在就要试着列出你可能会接触到的所有胸罩类型。

隐形胸罩：没有肩带，使用医用黏合剂贴在两个乳房上的胸罩。有些隐形胸罩使用硅胶罩杯，可以提升并托高胸部。

阳台杯胸罩：也叫黛咪胸罩，罩杯覆盖面积较小。穿鸡心领口的衣服时，阳台杯胸罩很显身材，能够制造强烈的托高效果，突出乳沟。之所以叫这个名字，是因为罩杯形状对乳房来说像个“小阳台”。

抹胸式胸罩：用布料包裹乳房、没有肩带的胸罩。这种胸罩非常有弹性，一般没有内置杯，所以对于胸部较小而且乳头不太突出的女性来说，它是很轻巧舒适的选择。（对胸部较大的女性来说，这种胸罩连最基本的支撑功能都无法满足。）

无钢圈胸罩：软罩杯、套头穿、无胸垫的胸罩，有的像露脐上衣。无钢圈胸罩只有很小的支撑作用，穿着舒适，胸小的女性可以用它代替传统胸罩。

长胸衣：一种高度结构化的内衣，从胸围线延伸到上臀部，把对胸部的支撑力分摊到整个躯干下部，而不是集中在肩部。这种胸罩一般在背部有一整排钩扣和钩眼，而且一般都有鱼骨提供形状支撑，避免褶皱。在特殊场合穿衣时选用这种胸衣非常好，因为它可以凸显胸部线条，提供支撑，还有提拉作用，又不会露出肩带。

造型式胸罩（模压罩杯胸罩）：模仿胸部自然形状的胸罩，一般有钢圈和胸垫。如果你希望有鲜明的胸部轮廓，那么这种胸罩是完美的选择，因为它能够提供很好的遮盖和支撑效果。

活动肩带式胸罩：肩带可以拆卸，并且根据不同衣服的需要，重新以各种方式系。可以说是五种胸罩合一，活动肩带式胸罩的肩带可以变成单肩式、十字交叉式、无肩带式、绕脖式或低背式。

紧身胸衣：适应身体形状、提供支撑的内衣，凸显胸、腹、腰部轮廓来塑造S形线条。一件合格的紧身胸衣由专业制造者制作，通常针对某人的身材特别定制。紧身胸衣背后的绑带可以起到松紧作用，一般紧身胸衣在前面有一排搭扣，方便解开或扣上。

半罩杯胸罩：覆盖乳房的一半到四分之三，遮盖到乳头上方约2.5厘米的地方。这种罩杯上缘一般会设计成轻微倾斜状，将乳房聚拢，加深乳沟。这种胸罩比全罩杯胸罩的遮盖面积要小，但是比阳台杯胸罩遮盖面积要大，对A到C罩杯的女性来说是最好的选择。

全罩杯/全支撑胸罩：全罩杯胸罩完全覆盖整个乳房，为乳房提供最大支撑，结合了专为D以上罩杯设计的特殊结构特点。

乳房切除术后胸罩：其设计可以容纳一个或两个模拟真实乳房的义乳。这种胸罩的目标群体是那些接受过乳房切除术并且不打算进行乳房再造手术的女性。

哺乳胸罩：一种很实用的胸罩，为那些因为哺乳而变大的乳房提供支撑。哺乳胸罩为全罩杯，使用富有弹性、无刺激的面料，并且用更宽的肩带提升舒适度。它的罩杯可以方便地拨下来或拨到一侧，露出乳头以便哺乳。哺乳胸罩不带钢圈，以免阻碍奶水流出。

加垫式胸罩：有形状增强垫或胸垫的胸罩，这种设计是为了增加胸围尺寸。加垫式胸罩支撑和“放大”胸，但凸显乳沟的效果不是很明显。

低乳胸罩：有时又称作U形杯，这种胸罩的罩杯设计有特定角度，两个罩杯之间距离较宽，鸡心非常低，利于形成乳沟。低乳胸罩适合搭配特殊场合穿的裙装或低领衣服，胸垫比上托式胸罩要轻薄一些。

上托式胸罩：这种胸罩带钢圈，罩杯有一定倾斜度，使用胸垫，这样就能聚拢和提拉乳房，最终起到加深乳沟的作用。

背心式胸罩：肩带设计成X形聚拢在后背中央，穿吊带和其他容易暴露肩带的衣服时，这种胸罩肩带不会露出来。背心式胸罩可以起到更多的支撑作用，并且可以减少大胸女性的乳房晃动。（如果你不想花钱买背心式胸罩，请跳到第129页，我会分享用不到5美元就把任意胸罩变成背心式胸罩的技巧，这可是经过好莱坞认证的。）

无痕胸罩：罩杯表面经过无缝处理的胸罩。无痕胸罩是搭配紧身针织衫的绝佳选择。它们能做到完全无痕，在外衣下形成干净利落、流畅自然的线条。

运动胸罩：为运动而特别设计的胸罩，提供有力的支撑，尽量减少运动时的乳房晃动。运动胸罩通常由可拉伸的莱卡混纺面料制成，能够将汗液及时排出，减少汗液对皮肤造成的刺激。

无肩带胸罩：后比[注]非常宽，沿杯边有橡胶或硅胶，对乳房形成支撑，从而不需要依赖肩带。很多胸部较大的女性觉得无肩带胸罩缺少支撑，容易滑脱。对这部分人来说，穿露肩衣时选择无肩带长胸衣更好。

T恤胸罩：是一种全包裹式胸罩，从T恤下看不到任何接缝、钩扣或其他东西。T恤胸罩是无缝胸罩的亲表姐，基本上都有薄薄的海绵胸垫，用以遮盖乳头。

U背胸罩：这种胸罩就像它的名字一样，在背部钩扣处形成深U形。U背胸罩的肩带设计更向中间聚拢，提供更多支撑，并且能够防止肩带滑落。U背胸罩特别适合那些胸部异常丰满或溜肩的女性，因为对她们来说，经常滑落的肩带起不到足够的支撑。

钢圈胸罩：这种胸罩在罩杯底部有半圆形的刚性材料（有的就是带涂层的金属线）做的细圈，为乳房提供支撑。钢圈直接缝在胸罩布料里面，从鸡心延伸到腋下。

减小型胸罩：这种胸罩通过压缩乳房或改变胸型使胸部看上去更小。对于胸大的女性来说，这种胸罩相当实用，因为仅仅通过调整胸型就可以帮她们减少罩杯过小导致的乳房溢出，并且可以减轻肩部与背部的压力。

它合适吗？

很明显，没有任何一件胸罩能够像变魔法一样适合每个人的身体，但可以肯定的是，一定有很多质量差、不合适的胸罩。不合适的胸罩的第一大特征就是会在肩部和胸部留下红印和勒痕。大多数女性穿的胸罩胸围部分都比实际尺寸小一号，是导致上面这一问题的常见原因。有一群疯狂的内衣导购员对顾客说，一定要选下胸围非常紧的胸罩。快小跑着离开持这种观点的人吧！如果一件胸罩像魔鬼的爪子一样勒进肉中，它绝对不适合你。负责任地说，肩带只提供10%的乳房支撑，剩下的90%来自合适的下胸围。你应该能够将手指插到胸罩下，在肩带和下胸围位置轻松滑动两个手指。不要依赖过紧的肩带来提供

大部分支撑！如果在下胸围位置能放进两个以上的手指，那么你可以选择下胸围小一号（就是胸罩尺码上的那个数字小一号，数字边上的字母代表的是罩杯大小）的胸罩，它可以弥补缺少的那部分支撑力，还有助于缓解肩膀疼痛。

如果胸罩下胸围过大，那它的后比很可能会往上蹿。这听起来好像不符合逻辑。但是当你知道一件胸罩提供支撑的实际原理后，就明白了。其实很简单：为了给乳房提供支撑，胸罩后比必须与罩杯平齐（或比罩杯更低）。当胸罩后比上蹿时，身体前面的乳房就会下坠。小一号的下胸围能使后比更牢固地卡在肋骨位置，而不会移动——让你的双峰感到舒适。

罩杯过大无法提供有效支撑，可能会导致乳房下垂。如果觉得罩杯和乳房之间一直有空隙，试着穿罩杯小一号的胸罩。

如果你是E或E以上罩杯，我有些好消息和坏消息跟你说。坏消息是，百货商店或连锁店里是不会有适合你的胸罩的。如果去这些店没有你的尺码，导购就会把你塞进一件能找得到的最接近你的尺码的胸罩里完事儿。好消息是，你可以去一家真正的、正经的、老派的内衣店，就是那种专业帮别人试内衣的人开的店，毫不夸张地说，这些人经手的乳房有成千上万对。老板娘会专注地观察你的乳房，但是像战地外科医生一样并没有什么额外的兴趣，她的丈夫在帘子外面玩填字游戏，管收银台。这会是一次非常尴尬但又非常精彩的体验。（如果你家附近找不到合适的人帮你试穿内衣，那就需要提前计划，比如注意一下你以后可能会到访的某个城市是否有这种内衣店，或者提前在网上查好某家店的地址，跟朋友一起公路旅行时去找找。）

帮你试穿内衣的人给你提出的尺码建议可能是你从来没敢想过的，内衣的价格也可能让你咋舌。你会屈服，一次买两件，并且好好保养它们。这只是拥有傲人身材的人所要付出的一点儿代价。考虑一下我的建议，它会让你惊异于自己胸部的变化，令你难以置信。

不过，让别人帮你试穿胸罩跟测量尺寸不是一回事。测量尺寸依赖于一种标准化的方法——而人绝不是标准化的。经过测量，你可以确切地知道你的下胸围，不过罩杯就取决于你的乳房形状了。正是因为这样，一位专业帮你试穿胸罩的人是不能被卷尺替代的。你可以测量你的下胸围和胸围，了解罩杯大小，但这只能作为一个参考。每个品牌的尺码标准都不一样，这个牌子的“尺码”可能对另一个牌子的胸罩并不适用。但是，知道如何自己测量尺码还是非常有用的！要想准确测量，先脱掉胸罩，找一个软尺，让它沿你的乳房下沿绕身体一周。得到的数字就是你的下胸围，也就是你的胸罩尺码。把数字记下来，待会儿要用。（请注意：如果你的下胸围尺寸在两个尺码之间，大一码和小一码的胸罩你都要试试。）

接下来，弯腰，上半身与地面平行，这样可以确保你在测量的时候能够量到全部的乳房组织——而不仅仅是站立时身体突出的部分。用卷尺沿乳房隆起最高的部位环绕一周。（不要把卷尺拉得太紧，确保你的乳房没有被压扁。另外，要确保卷尺拉直——卷尺在你的背部不能下移，因为这样会导致测量不准确。测量的时候找一面镜子，这样你就能看到卷尺的位置。）你测出来的数字就是上胸围尺寸，结合下胸围尺寸，就能大致得出罩杯尺寸。还是用老一套的算法。为了更好地计算罩杯尺码，用上胸围尺寸减去下胸围尺寸（还记得吗，就是你的胸罩尺码）。两个数字之差就是你的罩杯尺码。如果两个数字之差小于1英寸（约2.5厘米），你的罩杯就是AA，如果差值正好是1英寸，你就是A罩杯。以此类推，其他罩杯尺寸如下：

+ 上下胸围之差为2英寸（约5.1厘米）=B罩杯

+ 上下胸围之差为3英寸（约7.6厘米）=C罩杯

+ 上下胸围之差为4英寸（约10.2厘米）=D罩杯

+ 上下胸围之差为5英寸（约12.7厘米）=DD罩杯

+ 上下胸围之差为6英寸（约15.2厘米）=DDD罩杯（英国尺码为E）

+ 上下胸围之差为7英寸（约17.8厘米）=DDDD/F罩杯（英国尺码为F）

+ 上下胸围之差为8英寸（约20.3厘米）=G/H罩杯（英国尺码为FF）

+ 上下胸围之差为9英寸（约22.9厘米）=I/J罩杯（英国尺码为G）

+ 上下胸围之差为10英寸（约24.4厘米）=J罩杯（英国尺码为GG）

不要被英国罩杯尺码搞晕了。我把它列在这里，是因为美国大多数大品牌都使用英国的罩杯尺码。所以如果你在美国的内衣店看到DDD和DDDD码，其实就是英国的E和F码。

我觉得去内衣店试胸罩，依据自己测量的数据判断比导购员推销要好得多。需要导购员来告诉你哪件适合、哪件不适合，这种观点非常老旧过时。最好是自己在家测量好尺寸，然后在内衣店自己安安静静地试上十几件，慢慢挑，直到找到觉得合适的那件。这种买胸罩的方式不会尴尬，也不会因为占用了导购员太多的时间而感到内疚，导致被催促或不得已而买了不适合自己身材的东西。

现在你已经测量了自己的身体，有了魔法数字，拿上几件胸罩去更衣室吧，试试哪件最适合你。虽然我们已经很聪明地在家测量过自己的尺码，但是仍不能觉得这就完事儿了，直到试过五种以上的牌子、五种以上不同的胸罩类型，你才会知道你的测量跟你说了实话。

等一下，先让我们倒带一点点。在你确定哪件胸罩适合你之前，你首先要确保穿胸罩的方法是正确的。穿胸罩时不能直直地站着，在整个试穿胸罩的过程当中应该将身体向前倾斜，以保证全部的乳房组织都包裹在胸罩里面了。从衣架上取下胸罩后，将手臂穿过肩带，轻轻向前倾斜，这样乳房能轻松地落在罩杯中。然后把胸罩最宽松的一排钩扣扣上。身体还是向前倾斜着，抓住罩杯底部，把它们左右移动一下，确保乳房舒服地放在罩杯里。然后，把手放在罩杯里，把乳房向上、向中间拨。这时候你可能需要调整肩带长度。把肩带从肩上抹下来，调整肩带调节扣的位置，防止肩带滑脱和移位，但是不能让它紧到勒进肉里。

接下来，检查胸罩下胸围的尺码。正确的下胸围尺码应该是你能舒服地穿进去的最紧的那排钩扣的尺码。（可能比你自己测量出来的身体下胸围尺码要小，因为不同牌子的胸罩下胸围尺寸存在差异。）一件合适的胸罩，其后比应该提供主要的支撑，而不是过于依赖肩带来提供支撑。合适的胸罩在扣上最宽松的那排钩扣时应该正合适，扣上最紧的那排钩扣时会有些紧。只有这样，胸罩穿过一段时间松紧性变差时，你才能扣紧。如果新买的胸罩一开始就要扣在最紧的那排钩扣上，那么过不了多久你就穿不了了！

当胸围尺码发生变化时，你可能需要调整罩杯尺码。胸罩下胸围的尺码每减小一个号，罩杯尺码就要大一个号，这样可以让罩杯继续容纳下乳房。（记住，即使下胸围尺码合适，但过小的罩杯基本上都会让胸罩感觉太紧！）

你可能已经厌倦了在一件胸罩上花这么多时间，不过只剩两步了，先别放弃。下胸围的尺码试好了之后，需要再次检查一下罩杯尺码。如果罩杯尺码正确，那么它应该被完全填满——面料不起皱，乳房和罩杯之间也不会有空隙。如果乳房溢出罩杯，说明罩杯太小了——即便是低乳胸罩和上托胸罩。检查罩杯周围，不管是前面还是胳

膊下面的位置，看是否有脂肪和肌肉组织凸出。脂肪和肌肉组织凸出不是好现象，这说明罩杯太小了。

确保钢圈包住整个乳房，并紧贴肋骨位置。钢圈需要落在肋骨上，而不是压在乳房组织上。如果钢圈压在了乳房边缘里侧，说明需要大一码的罩杯。如果钢圈压进胸骨，说明这种胸罩类型与胸廓不吻合，你需要换鸡心位置更低的胸罩。

最后（也是最重要的一步），花点儿时间看看这件胸罩搭配衬衫怎么样。你需要确保不仅单穿这件胸罩效果很好，穿上衣服之后效果也应该好。大多数女性会发现只要她们穿对了胸罩，那么穿上衣服之后衣服更会显得合身，感觉更好。穿着合适的胸罩，你的胸围线会忽然跑到正确的位置——大概在肘部和肩膀中间。如果你之前因为穿支撑力不足的胸罩而导致胸围线过低，那你甚至可能会发现你忽然能穿小一号的裙子了！就像我之前说过的：不合身是有型的真正敌人。

如果你经常被腋下的副乳和后背的赘肉困扰，你可能会很高兴得知，它们是胸罩的下胸围尺码太大而罩杯尺码太小导致的。有时候脂肪和肌肉组织溢出是由于穿了过小的胸罩。大多数时候，造成这个问题的原因是胸罩太大，在后背向上蹿。如果胸罩的后比在背部的位置较低，它就会保持原位，而不是向上方爬，使脂肪和肌肉隆起。

现在你已经很清楚怎样靠自己就找到合适的胸罩了，是不是很简单？谁都不愿意被又势力、脸色又难看的导购员逼迫买错误的东西吧！

---

1. 文胸比位就是连接文胸罩杯和背扣的那部分，又称侧比或者文胸侧比位，侧比的后端常称后比。——编者注

任何胸罩问题都能解决

即便自己测量过身体，有专业人士帮助试戴，已经试过上百个了，有些人还是找不到完美的胸罩。不要沮丧——因为有千万种方法把旧胸罩改进或者说“科学组装”成完美胸罩。你只需要用一点儿我的胸罩魔法！

怎样防止胸罩肩带下滑

肩带老是慢慢地往下滑，这是最烦人的穿衣问题了。肩带下滑跟胸罩下胸围尺寸没什么关系，除非你穿的胸罩尺码太大。出现这个问题，大多是因为肩带太松。一个简单的检查肩带的方法是放松肩膀，把手指插在肩带下面，从身体前方滑动到肩膀的最高处。如果你能在肩带下塞下两根以上的手指，说明肩带太松了。肩带永远不能松动超过1厘米，如果超过了，调紧它。胸罩穿一穿之后肩带会变松，所以需要经常调整它们。

如果两条肩带设计得比较近，可以从一定程度上解决肩带下滑的问题，因为大多数时候，肩带滑脱是因为胸罩类型不适合身形。肩部较窄或者溜肩的女性需要确保胸罩的两条肩带不能离得太远，如果离得太远，容易滑向肩膀边缘，导致肩带一直往下掉。相反，如果两条肩带隔得比较近，胸罩就能更可靠地固定。

不用缝又能解决肩带滑脱的一个简单方法是，使用一种老式的肩带防滑带。它们是解决肩带滑脱的最原始方法，很多人都用过，比如影星琼·克劳馥。这是一条细细的带子，两端各有一个按扣，你把这条带子别到衣服内侧的肩部位置（注意，别针应该只别进衣服的最里

层布料，以免从外面看出痕迹），然后绕着胸罩肩带把带子两端的按扣扣上——这样肩带就不再往下滑了。这种带子在缝纫店或小卖部都能买到。（穿露肩装或一字领衣服的时候，也可以用这种方法来防止肩带下滑。）有些“更好的”或老式的服装已经把这种衣服肩带缝在衣服上面了，我敢打赌，你们中很多人在读到这里时会认为这些带按扣的小带子只是店里把衣服挂在衣架上用的。如果你觉得喜欢，你可以找个裁缝把这种肩带防滑带缝到你最喜欢的衣服里，每对大概7美元。



把肩带变成X形是防止滑脱的另一种可靠方法。我经常使用简单的塑料肩带防滑扣——几乎任何一家卖内衣的商场都卖。也可以用一个

大的安全别针把肩带别成X形。（把防滑扣或别针别上去之前，先把肩带松一松。）除此之外，如果胸部外扩，把肩带别成X形还能聚拢双峰，提供更多支撑。

还有另外一种便宜简单的方法，在肩膀部位贴一片Topstick双面胶，一面贴在肩带上，另一面贴在衣服上。它们会保持一整天，不再需要它们的时候，轻松撕掉就可以了。如果你是一个时时刻刻都需要穿胸罩的人，这就是使你终身受益的小贴士了。这也是为什么你从来都不会在电视中看到一个演员的肩带露出来。Topstick双面胶是我的服装工具箱里的一部分，你可以在任何裁缝店或服装用品店里买到。

如何防止肩带勒进肉里

肩带勒进柔嫩的肩膀有很多原因。有时仅仅是因为乳房的大小——乳房真的很重！但除此之外，这种现象是胸罩或者肩带自身造成的。如果你受这个问题困扰，那么请确保胸罩肩带是扁平的宽肩带，而不是圆柱形细肩带。另外，还需要确保肩带对于你的罩杯尺码来说足够宽。罩杯越大，肩带就应该越宽。宽肩带能够提供更有效的支撑，这样每个乳房的重量就能够均匀地分布在肩膀上，而不是像圆柱形细肩带一样把压力集中在很小的一点上。还可以找带衬垫的肩带或者买一对便宜的肩带硅胶垫，在专业胸罩店或网上都可以买到。

胸罩材质太软（比如柔软的丝质胸罩）容易过度拉伸，导致肩带深深勒进你的肩膀。要确保你挑选的胸罩材质足够硬，比如选硬实的压缩面料，因为罩杯和侧后比弹性越小，肩带承担的工作量也就越少。它不需要僵硬或者过紧，只需要硬实、有支撑性即可。

使用胸罩延长扣，让胸罩变得合身

很多人对胸罩延长扣是有顾虑的，这些方形的钩扣把胸罩两端连在一起，像补丁一样为胸罩提供了额外的空间。人们总是说如果胸罩合适，是用不着延长扣的。我永远无法理解人们对延长扣的嘀嘀咕咕，因为事实是，有些人真的需要它！比如，有些女性背部较宽，罩杯又比较小，众所周知，这类人很难买内衣——所以说如果你的下胸围尺寸偏大而罩杯尺寸偏小，就不走运了。在这种情况下，可以买罩杯尺码正合适、下胸围尺码小5厘米以内的胸罩，再搭配一个胸罩延长扣——这是一项非常巧妙且有必要的生活妙招。所以，用延长扣吧，穿一件合身的胸罩，散发你的魅力。

如何对抗背部脂肪隆起

一件合适的胸罩应该防止后背皮肤从胸罩里溢出。我把这种现象称为“倒挂”，你可能把它叫作“背部脂肪”。这是一个令人沮丧的生活现实——我在皮包骨演员和大码演员身上都看到过。这种现象可能意味着胸罩太紧了，但是因为胸罩的侧后比应该提供主要的乳房支撑，所以即便你换大一码的内衣，这仍会是一个问题。有些人可能刚好皮肤比别人松弛！如果皮肤倒挂是你在生活中需要背负的十字架，那么你应该穿那种双排扣，而且后比更高的胸罩，以便锁住脂肪。它能够提供更大的覆盖面积和更大的支撑——帮助分散压力，从而减少背部脂肪隆起。

更柔软、弹性更大的胸罩有时可以减轻脂肪倒挂，面料更硬的胸罩有可能会加重这种现象。我知道这听起来跟我刚才推荐不会勒到肉里的肩带时正好相反，但是不同的东西适用于不同的人：去找那些适合你的东西，在这个过程中有一半尝试可能最终被证明是错误的。

穿露背装时怎样搭配胸罩

穿露背装时，想让胸罩肩带不露出来是一场毫无意义的战斗——除非你用“低背胸罩转换工具”。这种方便的塑料肩带钩住胸罩两侧的钩扣，沿下腹部绕一周，使侧后比下移，从前面提供最大的支撑。

如果你会缝纽扣，你可以从穿旧了的胸罩上把松紧带和一些挂钩拆下来，做成你自己的胸罩延长扣。可以把挂钩缝到松紧带上，没问题的。

如果你的衣服是露背装而且没有肩带，可以试试长束型胸罩。一些人觉得这种胸罩过时了，但是长束型胸罩后背的位置相对较低，而且能够从束身衣结构中获得支撑——这种束身衣结构还有一个好处，就是能平顺脂肪隆起，穿衣服时身体线条显得很平滑。一旦你习惯穿长束型胸罩，你就会惊讶以前不穿这种胸罩的时候你是怎么活的。如果你的胸比较大，你可能会觉得永远不可能穿无肩带胸罩，因为这种胸罩完全没有支撑，会一直往下滑。然而长束型胸罩不会下滑，因为它的结构本身就提供支撑力——基本上可以让你的乳房老实地待在罩杯里。它很好地替代了那些传统的无肩带胸罩，穿着传统的无肩带胸罩，即便是做最小的动作，它也会往下滑——比如在参加聚会的时候把手举过头顶时。

如果想摆脱胸罩

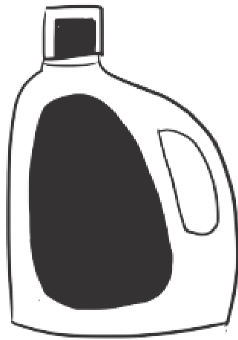
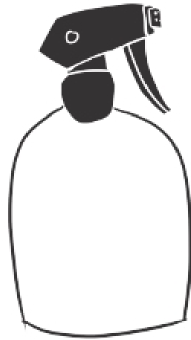
我喜欢不穿胸罩——但是我会把乳头隐藏起来。如果你不想穿胸罩出门，只想遮盖一下乳头，那么硅胶乳贴（好一点的内衣店和百货商店都能买到）是一个完美的选择。不过，有些女性需要穿着胸罩睡觉，对她们来说乳贴也很合适，因为有时即便是最好的胸罩也会出现“激凸”现象。品质好的乳贴可以洗涤，在使用得当的情况下可以重复使用三十次以上。

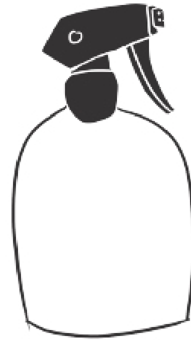
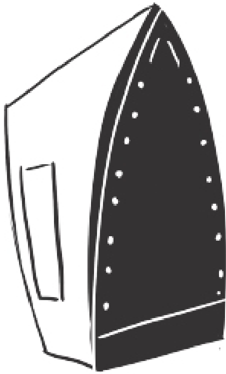
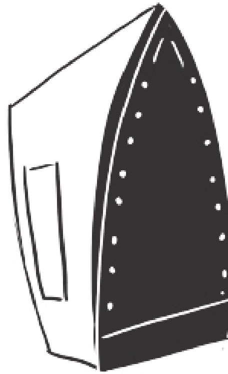
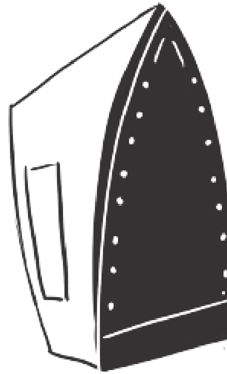
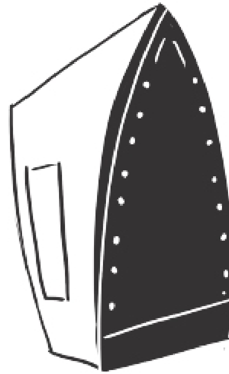
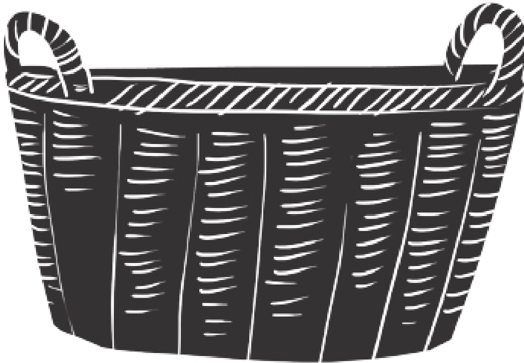
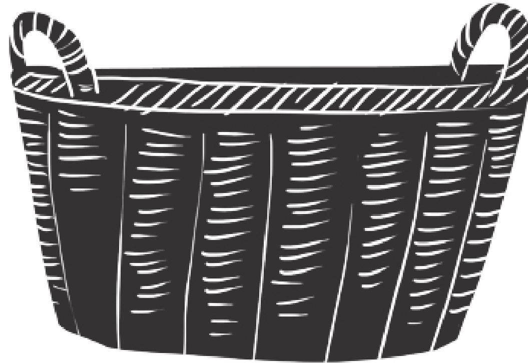
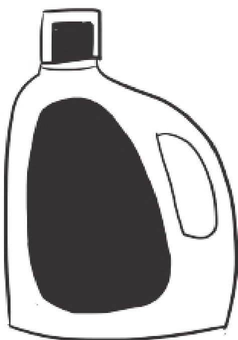
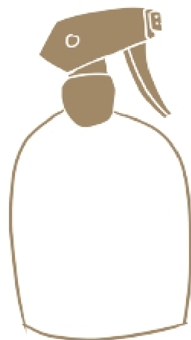
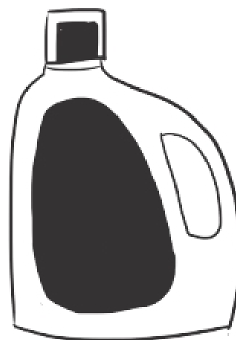
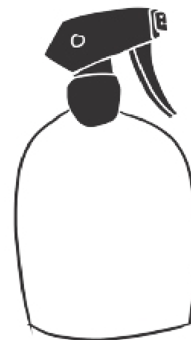
手洗内衣

你很可能已经知道这一点了，但我还要再强调一下：应该手洗那些比较好的胸罩和内裤。泡澡的同时洗胸罩是洗不干净的——除非泡澡用的是洗衣皂，那对皮肤可太糟糕了。每隔两周，把它们浸在浴室水槽的温水中，倒上一盖温和的洗衣液或婴儿洗发水，浸泡约10分钟，然后冲洗干净。注意不要搓或按压，这样做可能会让胸罩变形。当你觉得已经漂洗干净了的时候，再漂洗一次——残留的洗涤剂容易吸纳污垢，还会让胸罩磨损得更快。洗完之后，用毛巾吸收胸罩上的水分，直到不再滴水，再把胸罩挂在通风处晾干。确保把胸罩挂出来晾干之前，先整理好它的形状——如果罩杯在洗的过程中被压瘪了，用手指轻轻把它们抚平，恢复原本的形状。

如果你没有时间或实在太懒，必须要机洗胸罩，买个塑料的胸罩洗护球或立体内衣洗护袋。洗涤之前把能扣的钩扣都扣上，以免过度扭曲或剐蹭。千万不要把胸罩放在烘干机里——大多数胸罩用的是合成面料，承受不了高温（高温还会损坏钢圈）。如果你毫不在乎，也没问题，毕竟你的双峰还是那么傲人。

第10章 洗衣：洗衣是一门学问





用洗衣机洗衣服似乎很容易，对吧？打开洗衣机，把衣服扔进去，调到任意一个档位，之后把衣服扔进烘干机并调到最高温度，最后把衣服堆在洗衣篮里，这样就算完成了。如果你的洗衣方法是这样的，猜猜会怎样？大错特错！其实你只要花一点儿额外的时间和精力就可以延长衣服的使用寿命。你可能拥有自己梦想中的完美衣橱，塞满漂亮的连衣裙，但是如果不知道如何打理它们，一切都失去了意义。

令人伤心的是，近年来，洗衣的艺术已经完全退出了时尚圈。以前衣服太贵，或者需要自己做，所以大家衣服少，懂得如何洗涤、打理就变得非常重要。然而随着快时尚的高调崛起，衣服都烂大街了，很多人也就不关心洗涤过程对衣服的损坏了。或许你最喜欢的衣服恰好不是特别贵，但你肯定想多穿几年。还有一些比较贵的衣服，你肯定也不想弄坏。在我小时候，我的祖母和外祖母告诉过我，掌握洗衣的艺术很重要，在她们的共同影响下，我变成了如今精干、严苛的“洗衣狂魔”！让我带你开启一段旅程，深度探索正确洗衣的美好世界。我保证，我会是一名合格的导游。

充分利用洗衣机

开始洗衣之前，你需要花时间熟悉洗衣机，并确认是否使用了适合这台洗衣机的洗衣液。如果你的洗衣机是高效型（HE），务必要使用专门为这类洗衣机设计的洗衣液。高效型洗衣机比传统洗衣机耗水量少得多，所以需要不起泡洗衣液。如果使用不匹配的洗衣液可能会产生大量的泡沫，从而在衣服上留下一层黏糊糊的东西。

针对黑色或深色衣服，可以考虑使用深色衣服专用洗衣液。从长远来看效果不错，它能极大地减轻褪色。我喜欢Woolite牌的“Darks”洗衣液，可以让我所有的漂亮牛仔裤和黑色复古音乐会T袖恢复光彩。

为什么不从正确分类开始呢？

我喜欢分类洗衣，因为正确的分类会使衣服寿命延长。这确实是防止衣服受损的最好方法。洗衣时可以将衣服分为六大类（我保证，没有听起来那么难），跟我一起，到最后你会发现这非常值得：

白色或浅色衣物：包含白色或浅色的T恤、棉质内衣、睡衣等——基本上都是不会给其他衣服染色的衣服。（我认为归到这个类别的衣服中，淡黄色是最深的颜色了。）这类衣服要在温水中洗涤，最大限度地去除污垢。

色彩明亮的衣物：如同生活一样，红色意味着危险，红色衣物也是洗衣房里最难搞定的。众所周知，它会把白色衣物染成粉红色。如果你确定它们不会褪色，就可以把红色、橙黄色、桃红色和深紫色衣

物放在一起洗涤。保险起见，洗衣服的时候可以往洗衣机里扔一张防染色洗衣纸（如杂货店里洗涤剂专区的Shout防染色洗衣纸），来吸掉衣服掉到水里的颜色。我检测衣服是否掉色的方法是，在不显眼的地方喷少量水，然后用纸巾吸，再看看纸巾上是否沾上了颜色。如果你愿意，还可以更进一步：把衣物泡在温水里搓一下，看是否会掉色。这个步骤看上去多余，但是当你发现提前保护了你最喜欢的衬衫时，你会非常感谢我的。我只用冷水洗色彩明亮的衣物，能够减少褪色。

暗色衣物：包括牛仔裤、卫衣、运动服等，基本上都是不怕被染色的衣服。在这里我要提醒你：如果你的牛仔裤是新的，先单独洗，直到不再褪色。（当你穿过牛仔裤之后大腿不被染成蓝色，就证明它不再褪色了。一般洗过五遍左右就不会再褪色了。）我经常用冷水洗那些高级的牛仔裤，而且会按照从里到外的顺序来洗，以防止褪色。记住，务必在衣服还有些潮湿时就将其从烘干机里拿出来，防止缩水。通常我会根据衣服的干净程度决定是用冷水还是温水来洗涤。“高温可以去污垢”的说法只对了一半：如果用高温处理污渍，那么这块污渍一辈子就跟定你了，对于非常脏的衣服来说，用温水清洗是最好的方式。

适合用轻柔模式或冷水洗涤的衣物：对于任何纤弱的丝质、亚麻布料的衣服或古着，我都使用非常规洗涤，其中包括漂亮的内衣、内裤、衬裙以及不宜使用热水或洗衣机强力清洗的衣物。慢速机洗和冷水清洗还能有效保护廉价的聚酯连衣裙，冷水对纤维的破坏较小，洗衣机慢速旋转对它造成的冲击也较小，能够减轻起球和磨损。洗涤纤弱的衣物时，可以把自动洗衣机调到轻柔模式，用洗衣网袋保护衣服免受旋转水流的损坏。另外，洗衣网袋还可以保证在洗涤过程中不会丢袜子。除了刚才提到的袜子之外，永远也不要把你认为值得用洗衣网袋和轻柔模式洗涤的衣物放在烘干机里烘干。正确做法是自然晾干。

家用亚麻制品：如果你以前不小心把衣服和浴巾放在一起清洗，你可能已经知道它们会产生一种特别的棉绒了，像跳蚤的幼虫一样，从此以后就粘在衣服上不肯下来了。单为避免这种情况发生，家用亚麻制品就应该单独洗。另一方面，想想看吧，污垢、食物残渣、体液混在一起……啊，真恶心！毛巾、床单和厨房抹布要用滚烫的热水清洗，有助于清除污垢。

其他：我的衣橱里总是有一些明暗色掺杂的衣服，还有其他一些奇奇怪怪的衣服让我头疼，难以分类。尤其是有黑色袖子的白衬衫，总是让我很为难。前几次洗的时候，我会把这种衣服单独放到小型洗衣机用冷水洗涤，观察它们的特点，以此作为分类依据。

如何让你的衣服更干净

热水能够杀死细菌并自然除臭。如果你洗涤的衣物都是纯白色的，可以加入1/4杯氯漂白剂，能够深度清洁衣物。但不要过度使用漂白剂，使用过量会使衣物变黄并破坏衣物纤维。如果你觉得运动服有味道，洗衣液洗不干净的话，可以在刚开始洗的时候加入一杯小苏打提升清洁力，或者在漂洗时加入一杯白醋祛味。如果衣服颜色开始变得暗沉，那很有可能是衣服上有洗涤剂残留物。务必不要过度使用洗涤剂，如果清洗后仍能看到泡沫或白色残留物，应该用洗衣机再漂洗一遍。

最后的衣物检查

检查你要洗涤和烘干的所有衣物，并相应地进行预处理。（不知道如何处理顽固污渍？翻阅我在第148页到第154页讲解的去污技巧，它们都通过了演员的试验和服装设计师的认可。）像我之前说的，一

旦你对一块污渍进行了热处理，它就永远难以去除了。所以把衣物扔进洗衣机和烘干机之前，务必确认衣服上的顽固污渍已经去除了。很抱歉，腋下的黄色汗渍几乎不可能去除。你可以尝试用洗洁精、双氧水和小苏打做成糊状物，用旧牙刷蘸取后，用力清洗目标区域。这种方法有时是有效的，不过前提是：衣服必须是白色纯棉制品。

我认识一个演员，他会在白T恤的腋下位置喷涂一层非常薄的喷胶（就像宣传栏贴照片时用的那种喷胶，在任意一家艺术用品店都能买到）。他穿衣服之前，会用熨斗“固定”喷胶，用这种方法防止腋下出现黄色污渍。刚开始我并不认可他的做法，但后来他跟我解释，喷胶会“密封”T恤上的缝隙，防止灰尘、汗水和污垢在腋下部位“定居”。后来我终于也尝试了一下——这个技巧太牛了！真的非常有效。要注意的是，不要喷太多（而且熨斗温度不要太高），以避免灼伤衣服。记住，这种方法只是预防性的。一旦污渍已经形成，很遗憾，这种方法也无能为力。

当你给衣物分类时，请务必检查所有口袋里是否有钱、纸巾、口香糖、笔、口红等可能会弄脏衣服的物品。当你在洗涤过程中才发现有一个没盖盖的唇膏，那就太晚了。确保扣紧所有纽扣，拉上所有拉链，扣上所有的搭扣。这有助于减少固件的破损，防止衣物在洗涤中变形。

开动洗衣机！

终于要开始洗衣服了。在洗衣服之前，请确认洗衣机的容量。如果放入太多衣服，那么水和洗涤剂都不足以彻底清洗衣服。衣物应该放得比较松散，而不是塞得严严实实的。一台普通容量的洗衣机能放下一张床单、四个枕套、两三件衬衫和大约六套内衣。（不是说你要把这些东西放在一起洗，这只是帮你形成一个概念。）

等一下，还没有完！

你可能已经用正确的方法洗完衣服了，但是还没到结束的时候——你还需要烘干衣服。衣服扔进烘干机之前，记得把卷起来的底边、袖口、裤腿都展开。把每件衣服抖一抖，舒展开，这样能减少一半的褶皱。烘干机里尽量不要放过多或过少的衣服。如果衣物太少，烘干机不能正常翻转，会延长烘干时间（花掉你更多的钱）。如果衣服太多，空气将无法均匀流通，即使烘1小时，衣物也还是会潮湿、有褶皱。

不要把各种衣服都混在烘干机里，以确保部分衣服不会过分烘干。我喜欢在衣服还没完全干的时候就把它们拿出来，要不然衣物会很快缩水。把湿衣服挂起来，让它在空气中自然风干，能够延长衣服的寿命。这也是在自助洗衣店省钱的好办法！你的衣服（包括牛仔裤）应该始终在中低温下烘干，高温只能用于毛巾和床单。比较脆弱的布料如氨纶和松紧带，使用“仅冷风”档短时烘干效果最好。当你把衣物从烘干机中取出时，务必使劲抖一下，在折叠前先把所有的接缝处捋直，这样可以去除衣服的褶皱。如果这时留下褶皱，只有再洗一次才能去掉。

每次烘干衣物前，不要忘记检查烘干机里面和外面排气管处的纤毛过滤器。阻塞的线头会影响烘干机的效果，甚至会引发火灾。只有烘干非常容易起静电的衣服时，我才用防静电烘衣纸，它们可以盖在衣服上，降低衣服的附着力。

哦，还有一件事……

你已经尽快把衣服从烘干机里拿出来，把褶皱展平，一丝不苟地把衣物接缝拉直了，不过除此之外，你可能还有几件事需要帮助。虽

然我偏爱蒸汽熨斗胜过铁熨斗，但是掌握一些用铁熨斗的技巧是必备的生活技能，因为有时你只能用老式熨斗。如果你曾经用太烫或不干净的铁熨斗损坏过衣物，可能会心有余悸。要防止损坏衣服，第一件要做的事就是调低温度，调到比你认为合适的温度更低一档，需要时可以随时提高温度。但是务必记住，如果因为熨斗温度太高而在一件丝质衣服上留下熨斗的痕迹，那可就无力回天了。如果铁熨斗上有烧焦的残留物，必须把它清理干净才可以继续使用。去除铁熨斗上的烧焦残留物有一些家用技巧，但其实没有一种方法管用，我认为只有专业的熨斗清洁店才能把这个问题处理好。

为了保护衣服，要尽可能经常熨烫。顺着衣服纹理，熨烫时要“短平快”，熨斗在一处停留时间过长会损坏衣服。可以在衣服上面垫一块稍微湿润的布（比如薄的厨房用巾或者棉餐巾），既能清除顽固褶皱，又能防止纤弱织物被烧焦。一般我会用蒸汽熨斗熨烫所有的衣服，但有些衣服（比如有褶皱或活褶的）必须得用铁熨斗好好熨烫。

对于衬衫，首先熨烫衣领背面，然后是袖子、背部，最后是衬衫的正面。熨烫打褶的衣服时，从每个折痕的下面开始，自下往上熨。（自己熨烫有褶皱的衣物有点儿困难，但可省钱，所以你至少应该尝试一下！）对于裤子，熨烫顺序依次为口袋、裤腰、背部、正面，从胯部沿裤腿向下熨烫。裤子熨完挂起来的时候，用裤架上的夹子夹住裤管，以免前功尽弃。

最后，爱护你的机器

你可能没有意识到，洗衣机也需要经常护理。确保每隔几个月就用一两杯白醋（或漱口水）对洗衣机进行空转清洗。用醋或漱口水洗完之后，再用湿布擦拭机器内部、盖子以及密封口。另外，你的洗衣

机是否有异味？我的也有！高效滚筒洗衣机比普通波轮洗衣机更有可能滋生霉菌，因为密封性更好（隔绝空气和水）。用热水、漂白剂和醋的混合物定期清洁洗衣机，包括擦洗门上的橡胶密封垫，这样做很有效。针对密封的问题，解决办法更简单：只需将洗衣机门打开20分钟就可以让滚筒干燥。（如果你有孩子或宠物，请小心。）每次洗完衣服后，可以在滚筒里撒上小苏打，以帮助去除异味。

如果洗衣机在衣服上留下锈斑，可能是洗衣机掉漆了。打磨掉漆的部位然后喷上防锈涂层，这种修复方法很简单，我保证。好好对待洗衣机，它们便会给你的衣服以王室待遇。无论何时开始，用正确的方法洗衣服都不算晚，何况你已经像我一样掌握了合格的洗衣艺术了。你的衣橱会感谢你的。

干洗真的有必要吗

你可能好奇干洗究竟是什么。以前我以为干洗完全是一种魔法，直到实地考察了负责演出服的干洗店。当我了解干洗的各个流程时，脑子里突然冒出了一个惊人的想法：干洗会不会根本就没必要呢？作为客人，我不敢向可爱的干洗师提出这个问题。但我不禁在想：整个干洗行业是否真的只是一个骗局，是为了吓唬我们，让我们付钱请别人来打理衣服？是不是可以不用干洗，是不是可以省去为了洗衣而拖着衣服来回奔波的时间和费用呢？

你会发现，没有几家干洗店愿意承认，但事实就是：干洗并非必要。在大多数情况下，干洗是一种奢侈消费。极少有衣服标明“只能干洗”。我合作的那家干洗店的员工后来之所以承认我的理论是正确的，是因为他们不为大众服务，只为电影电视拍摄服务，所以就算普通人不干洗衣服，也不会损害他们的利益。片场半夜收工，第二天早上7点就要开工，我们根本不可能熬夜洗衣服。我们会打电话给干洗店，他们无论何时都能来片场打包带走要洗的衣服，并在第二天一早（甚至我们还没开机的时候）就把衣服送回来。我们当然也可以像干洗店一样把衣服洗得干干净净，但问题是我们没有时间。但是如果你有时间，注意了！你的衣服（和钱包）会感谢你的，因为其实干洗对衣服并不好。随着时间的推移，干洗时使用的化学物质可能会导致织物纤维断裂，还会产生无法恢复的收缩。

干洗产生于19世纪中叶，当时一家染坊的老板注意到，他的桌布上有一块地方不小心洒了一些煤油，比其他地方显得干净。就这样，现代干洗诞生了。但干洗真的“干”吗？衣物在没有湿的情况下，是怎么变干净的呢？其实，专业干洗和你在家自己洗衣服的方法基本一样，唯一不同的是干洗店使用液体溶剂，而不是传统的洗涤剂和水来

溶解灰尘和污垢。所有衣物都被扔进一台巨大的洗衣机，泡在能分解污渍、灰尘和油脂的化学溶剂中，这种溶剂同时也能保持织物的形状和光泽。各地的干洗店都会有一个像餐桌一样大的熨斗，可以同时熨烫几十件衬衫，而用同样的时间，你只能熨好半件衣服。

什么时候“只能干洗”并不意味着只能干洗？

干洗十有八九是没必要的。不过有些衣物不能机洗甚至不能手洗，即便你穷得叮当响。我列举了一些织物术语和一些特定的污渍处理技巧，你可以参考这本书最后的附录部分。同时你也应当仔细阅读每件衣服上的护理标签，以确定哪些衣物真的需要干洗，哪些是能在家自己护理的。注意：有内衬的羊毛西装、皮革、麂皮、毛皮、羽毛、醋酸纤维、塔夫绸制品和丝绒，你都应该直接拿到干洗店清洗，要不然损失就大了。以下是原因说明：

+ 西装内衬通常由醋酸纤维制成，与水接触后会不断缩水。

+ 大多数羊毛西装会有一些胶水，使外层附着在里面的帆布内衬上，以帮助西装保持形状。水是胶水的敌人，所以羊毛西装需要干洗。

+ 皮革、麂皮、毛皮和羽毛制品也需要特别护理，它们是天然材料，一旦离开动物的身体，就会失去防水性能。（注意：有些情况下可以水洗麂皮——有些麂皮上标明“可水洗”，它们已经用特殊酶处理过了。但是，无论是否可水洗，千万别把麂皮放进烘干机。）

+ 丝绒细毛繁多，一旦变湿就无法恢复原状。

除了以上这些特殊面料，几乎所有100％天然面料（包括丝绸、亚麻、雪纺和羊绒）的衣服，几乎所有的人工合成面料（如尼龙、聚酯

和腈纶）衣服，都可以在家里自己清洗，只要洗涤时小心一点儿就没问题。是的，包括针织羊毛衫！我认为有串珠或亮片的衣物，手洗效果更好，因为干洗剂有时会弄掉串珠和亮片。（手洗之前需要确认一下，这些小装饰是缝在衣服上的，而不是用胶水粘在上面的。）当衣物上标明“只能干洗”时，通常是衣服厂家故意掩饰衣物的瑕疵，防止消费者在家洗衣时出现问题。注意：某些色彩鲜艳、图案精美的丝绸容易掉色，我建议把它们送到干洗店去洗。另外，对于结构复杂的衣服，例如有活褶或内衬，我也建议送去干洗店清洗。内衬很难处理，很容易缩水变形，所以我从不冒险自己洗。

不想干洗？你最好学会手洗！

仔细检查衣服是否可以放心手洗，如果可以水洗，在水槽或者水桶中倒入温水，把衣服泡在里面，水里放少许柔和的洗涤剂（或者质量很好的婴儿洗发液）。如果清洗的是羊绒或者羊毛衫，水里再加一点儿护发素或织物柔顺剂，可以防止织物缩水。（加几滴薰衣草精油也不错，它会预防飞蛾和象鼻虫，这两种小魔鬼最喜欢吃羊绒和羊毛。）冷水同样适合手洗，但是去污和去异味的效果差一些。

在洗衣池里需要持续洗五分钟左右才能让衣服完全干净。是的，这意味着你要全程站在满是水的洗衣池面前仔细清洗脏衣服。如果看到褪色，不必惊慌，我保证纯色衣服在清洗后看不出任何掉色。一定不要搓洗衣服，完全没必要像以前的妇女那样把衣服放到石头上敲打。过度的摩擦会导致织物变得脆弱，变形或起球。漂洗的时候，要把脏水完全放掉，然后重新加水，重复多次直到水变清澈。你可能非常想在水龙头下面拧衣服，千万不要！这很容易损坏纤弱的织物。我们应该尽可能避免破坏它们。

衣服漂洗完不要拧，把它平放到一块干净、干燥的毛巾上，卷成墨西哥卷饼形状，这样挤干水分的同时还能够保持衣服的形状。重复这一过程直到衣服半干，然后把它平放到另一块毛巾上晾干（如有需要，用手指仔细把衣服拉回原状）。要确保周围空气流通。千万不要把刚刚费了半天劲洗好的衣服扔进烘干机里，它是脆弱面料的坟墓！

如果羊毛衫不小心被放进了烘干机，缩水到只有洋娃娃才能穿得上，你可以倒一加仑（约3.8升）冷水，加上半勺护发素，然后让羊毛衫在里面浸泡大约半小时，然后平摊（不需要漂洗），小心地把衣服向外拉伸，把缠绕的纤维分开。这通常会奏效，因为羊毛缩水的主要

原因是水渗入纤维之间，导致纤维互相缠绕，护发素可以帮助解除缠绕，跟梳理杂乱纠缠的头发是一样的原理。

衣服风干以后，真正的工作才刚刚开始。熨烫衣服本身就是一项独立的工作，你花钱去干洗店也主要是为了熨衣服！（我觉得花钱让别人熨衣服是一种奢侈。）一旦衣服干度达到98%左右，使用调到中温的铁熨斗，仔细从里到外把衣服熨烫成型。（确保在熨衣板和衣服之间放一件旧T恤或者手帕作为压熨布。）或者，也可以学习服装师，使用蒸汽熨斗轻轻地把干净的衣服恢复原形。

读到这里你可能会想：天哪，手洗的工作量好大啊！好吧，的确是，但是仔细想想，手洗可以省下干洗的钱，我宁愿把这钱花在口红或者鸡尾酒上。学会手洗那些以前以为只能干洗的衣服，你就可以把钱花在以前不曾花的地方，因为现在你已经知道怎样自己在家把衣服洗干净。专业的干洗的确是一项了不起的现代奇迹，但是每一次满是溶剂的清洗都会缩短衣服的寿命。你最喜欢的衣服如果能够少干洗，你就能欣赏它们更久。

如果你有需要特别护理的衣物，还可以开启“家用干洗系统”，它介于手洗和干洗之间，能够使衣服焕然一新。这并不意味着它能取代专业的干洗，但是能很好地除掉异味，延长衣物寿命，并让你可以用省下的钱做几次专业的衣物护理。这种家用干洗系统可以用于西装外套和裤子，但我绝对不会将其应用在任何的皮革、羽毛、毛皮制品或者有串珠装饰的衣服上。

确定一件衣服是否能够自己手洗，最关键的是弄懂衣服面料。有时你会在网上或者店里看到衣服的面料描述，但是不知道是什么意思。并不是只有你有这种困扰，有时候我也会为此抓破脑袋。面料种类太多了，不可能全都了解。附录有一张简易的面料术语表，能帮你了解常见面料的衣服应该如何打理。

去除污渍的魔法

我在第一份与服装相关的工作中学会了去除衣服污渍的专业技巧。当时我担任一部电影的助理服装师（那部电影烂到了一定境界，没能上映）。电影讲的是一支歌舞队的故事，歌舞队里有一群穿圣诞老人丁字裤的男舞者。我每天尽职尽责地把这些圣诞丁字裤送到外面清洗，但是往往洗不干净。服装部门里有什么糟糕、恶心、可怕的任务，总会落到地位最低的人身上，在这种情况下，清洗内裤的人就是我了。（我戴上橡胶手套，倒上洗衣液，要费很大劲才能把这些丁字裤彻底弄干净。）

有史以来，衣服污渍问题一直困扰着人类。我猜历史上第一次有记录的污渍事件是，一个穴居人抱怨肉汁或血溅到了他的兽皮衣服上。如果穴居人在意这个问题，他可能本能地用最完美的方法解决了血渍问题：用唾液。尽管他可能并没有意识到这是最佳方法。唾液绝对是解决血渍问题最好的方法——如果你能忍受的话，任何人的唾液都可以去除血渍。

唾液之所以能去除血渍，是因为它们都是有机物。必须要用本人的唾液的说法并不正确，可能只是因为衣服弄上血的时候，用自己的嘴巴最方便吧。我经常把血渍弄到演员的衣服上，因为我是安全别针的拥趸，又从来不用顶针，被扎到的次数数不胜数，而且几乎每次都会出血。我一般会等演员把衣服脱下来再去舔血渍，不过对去除污渍来说，时间真的很重要。刚沾上的血渍比已经沾上好几个小时的血渍容易处理得多。

与唾液能够去除血渍一样的道理，含酶的去污剂对大面积的血渍、草渍、排泄物、食物、咖啡或者其他有机污渍的确非常有效。如

果你上过化学课，你可能知道溶解的黄金定律：相似相容。含酶的去污剂可以对基于蛋白质的有机污渍进行分解，就像胃里的消化液会分解食物从而帮助消化一样。但这并不意味着从一开始就要用化学产品去除污渍，它们应该最后再用。通常最简单的解决办法也是最好的，那就是水洗。

冰水可以去除大部分的污渍——它是一种通用的溶剂。如果面料（比如牛仔布、棉布、纯丝绸制品）可以水洗，那么用水冲刷或者将面料浸湿后轻揉通常就可以去掉污渍，尤其是污渍刚沾上没多久的时候。如果污渍是油脂性的，用水冲刷之前，撒上少量的滑石粉或者婴儿爽身粉有助于吸收污渍。撒上滑石粉后需要等几分钟，然后轻轻吹掉，立即用冷水漂净或冲掉。

对于雪纺等比较脆弱的面料，要用蒸馏水，可以避免水中的矿物质在衣服上留下环状或者点状印迹。永远不要搓洗，不管你多么想这样做。用干净的白布抹掉或轻拍污渍是最好的选择。（在拍摄现场我们会准备婴儿尿布，作为备用选择。）如果清水不奏效，则需要在污渍上加几滴适用于纤弱面料的洗涤剂，还有几滴3%浓度的双氧水，然后小心地用棉签擦拭。在除掉污渍时，配合使用双氧水与柔和的清洁剂非常有效，这是因为双氧水充当了氧化剂，可以吸附常见的污渍中存在的带颜色的化合物与色素。

有些色素很难用清水去除，因为它们压根儿就不是水溶性的，但是洗涤剂分子链可以吸附这些色素，同时双氧水继续作用在带颜色的化合物上，发生微弱的化学反应，将污渍赶出面料而不会损坏衣服。确保将污渍部位浸泡在双氧水和清洁剂混合物中至少15分钟（雪纺这样的纤弱面料时间要短一点儿），然后用冰水彻底冲洗，如果不能用冰水，就用一块干净的白布蘸上冷水（或蒸馏水）反复吸，以稀释双氧水。



只有在清水、双氧水和洗涤剂组合不奏效的情况下，才需要选择化学去污剂和家用补救方法。去污与生活中很多事情一样，打鸟不必用炮，但是有些污渍在去除时确实需要加点儿火力。这意味着你要创建自己的抗污工具包，以下是我在拍摄现场会用到的。

创建自己的抗污工具包

+ 3%的双氧水

+ 婴儿爽身粉

+ 不锋利的厨刀

+ 干净的洗碗用海绵块

+ 干净的白布

+ 干净的白毛巾

+ 蒸馏水

+ 含酶的去污剂（比如Zout Triple Enzyme Formula）

+ 玻璃的眼药水滴管

+ 洗洁精

+ 液态洗涤剂

+ 纸质杂货袋

+ 纸巾

+ 专业干洗剂或者家用干洗工具包

+ 橡胶手套

+ 外用酒精

+ 无水机修洗涤剂（比如Mechanic's Friend）

+ 白醋

有这些简单的工具作为武器，你就可以像我每天给演员的衣服施展去污魔法一样，尽情施展拳脚了。有些东西你可能绞尽脑汁也想不到它们有什么用，但我保证前面列的每一种东西都有它的用处。例如，第一件事你可能就想不到：不锋利的厨刀可以把血渍尽可能地刮下来，而擦拭通常会把污渍弄到更深的面料里。而且，你可能没有意识到，虽然很多东西（比如3%的双氧水、婴儿爽身粉、无水机修洗涤剂）原本不是用于衣服的，但是用来去除一般的污渍效果非常好。在209页我总结了一个清单，里面有人们最容易弄脏衣服的14种污渍。跳到那一页看看你是不是容易弄脏衣服的人。也许音乐节的时候你坐在草地上，草渍沾到了短裤上（或者半夜在吧台里吃着热狗，番茄酱滴落到最喜欢的白裙子上）。我把你算进去了！

去污的终极武器

我自己原先都不相信我会介绍这些：如果你爱冒险，可以在网上购买专业的干洗剂。干洗剂不像其他东西，它的去污效果非常好，尤其是一些绝对不能水洗的衣服上的油脂性污渍。其他去污方法都不奏效的时候，这几乎就是最后的解决方案了。（如果连干洗剂都不能除掉污渍，还有最终极的秘密武器，见本章最后。）我也只是在演员的衣服脏得实在没办法的时候，才会用专业干洗剂。

请注意，干洗剂的毒性很强，而且很容易搞砸。如果你决定用，只能在通风良好的地方使用，比如室外。一定要戴手套，不要弄到皮

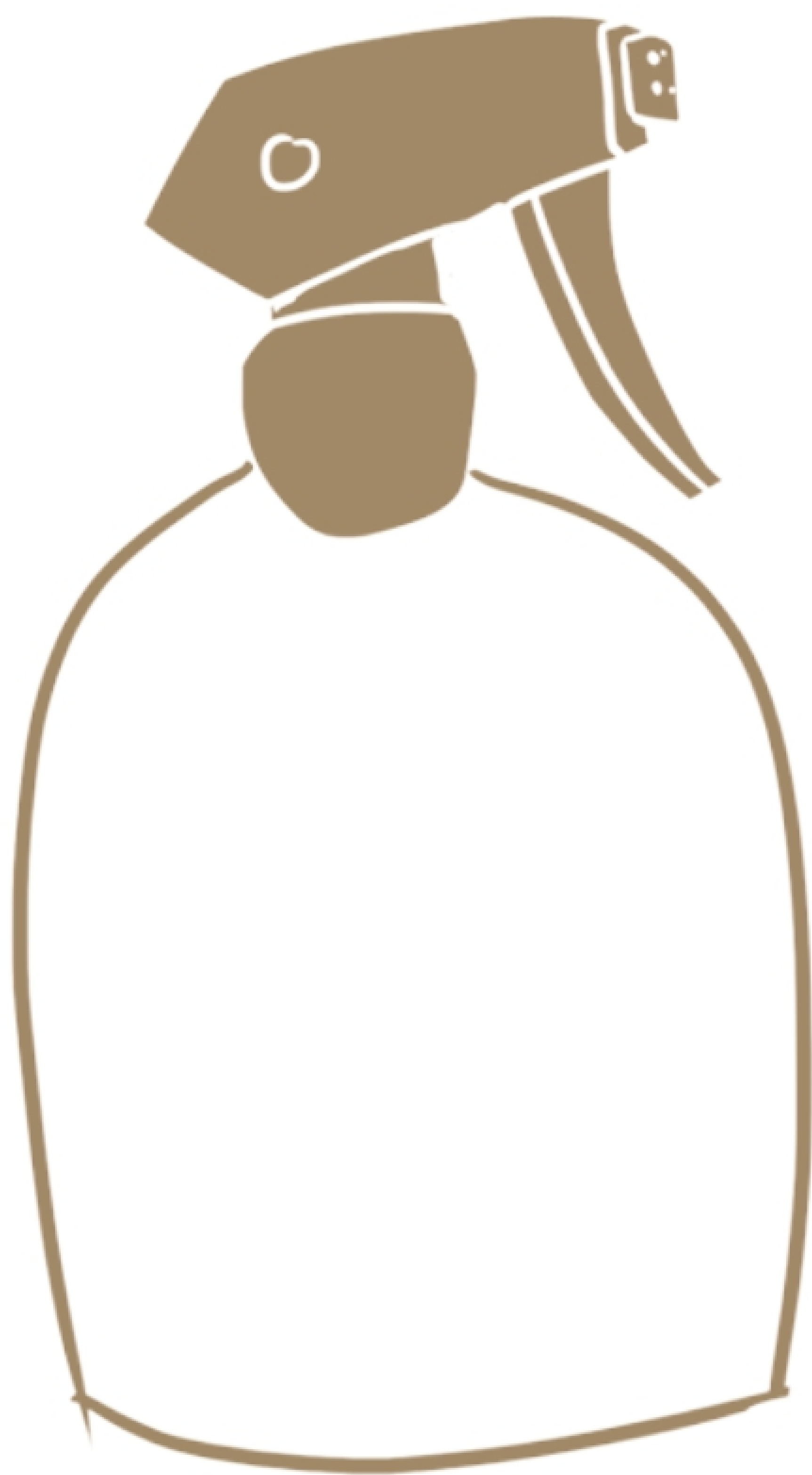
肤上，此外要避免吸入气体（我用干洗剂的时候，会戴上油漆匠的面罩或口罩。）

既然已经充分警告过你，接下来我会告诉你怎么用。将纸巾或者不用的衣服垫在要清理的衣服下面，用玻璃眼药水滴管直接把少量干洗剂滴到污渍上。不要让任何塑料制品接触到干洗剂，它会以惊人的速度腐蚀塑料。用另一团纸巾仔细稳妥地吸掉多余的液体，直至污渍消失。

等到污渍完全消失，立刻把用过的纸巾扔进室外垃圾桶里，然后用湿布擦拭。最后，用吹风机把衣服完全吹干，注意要用低温档，防止干洗剂留下环状痕迹。用完之后要立即彻底清洗手套、工作区域、眼药水滴管和其他工具。

永远不要自己在家尝试用干洗剂处理麂皮、皮革或皮毛制品，即便是专业的干洗店都不会处理这些东西的！我用干洗剂也仅仅是去除小块污渍，从来不会在家尝试大面积干洗。而且绝对不要把用干洗剂处理过的任何衣服放进烘干机，很容易着火。如果你想达到干洗剂的去污效果，又不想承担丝毫风险，那么可以使用家用干洗工具包来去污，这种方法操作起来毒性非常小。

如果水、洗涤剂、化学去污剂甚至干洗剂都不起作用（或者有一块糟糕而且顽固的污渍不小心被你加热烘干了），你还有最后一个选择来除掉污渍。这真的是终极手段了，对付已经深入面料的污渍，矿物油（一种常见的油漆稀释剂，各地五金店有售）等溶剂有时候可以奏效。（你也可以用一点儿WD-40，它含有少量矿物油，比真正的矿物油毒性要低。）但如果有东西着了火，别说我没有警告你：矿物油易燃，只能在通风良好的地方，戴着手套、面罩或口罩进行操作。



用一块干净的布蘸一些矿物油，小心地把液体直接涂在污渍上，直到污渍开始变淡。等污渍完全消失，用一点儿外用酒精清洗，以完全分解污渍，然后及时清洗衣服。不要将矿物油或者WD-40用在人造丝、乙酸纤维或者100%聚酯面料上，否则你会眼睁睁地看着面料嘶嘶地“融化”，就像小学生做错了科学实验一样。牛仔布、亚麻布和含棉50%以上的面料用这种方法效果很好。用溶剂处理污渍的时候，在污渍处总可能留下小的环状痕迹。这很可能是溶解污渍的时候面料里的染色剂迁移导致的，而且它会永远留在衣服上。用这种去污方法形成环状印的可能性要大很多，所以说这是在其他方法都不管用时，万不得已才用的终极解决方案。不这么做衣服就要被扔进垃圾桶了，只有在这种情况下才能用这个办法。

一切方法都不管用时，那就染色吧

如果污渍连矿物油都去不掉，可以考虑把衣服染成其他颜色（比污渍的颜色要深）。用家用洗衣机染色时，我一般用经典的Rit Dye牌染色剂，注意事后要把洗衣机仔细清洗干净。如果你家的洗衣机是新式的高效型滚筒洗衣机，染色结果可能不会太理想，因为滚筒式洗衣机里不会有很多水，更少的水意味着更小的染缸。如果你发现效果不明显，那就放弃用洗衣机，在桶里倒上热水，把衣服放进去染色。

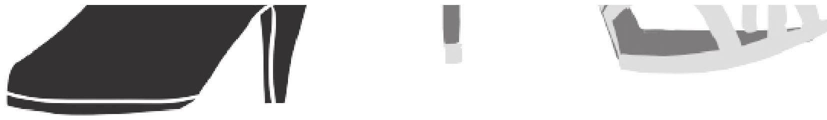
给衣服染色并非总会成功，但我有很多次因祸得福，原以为无药可救的衣服，在染缸舒服地泡了个澡之后，重新焕发光彩。我也经历过染色灾难，最终衣服被丢进垃圾桶。不过对于特别脏的衣服来说，反正这也是它最可能的归宿，所以并不会损失什么！100%纯棉制品、亚麻布、丝绸，还有人造丝和尼龙等合成面料最适合染色。（聚酯也是一种合成面料，但是不管你怎么做，常规的染色剂都不能将其染色。）一定要用最热的水，不要把染料直接倾倒在衣服上。不管你是

用液态还是粉状染料，一定要等染料完全溶解在水里再把衣服放进去，否则的话，染料会变成小泡泡，在你的衣服上留下斑点状图案。

衣服在染缸里浸泡约五分钟以后，向染缸里添加一匙洗衣液和一杯盐，这会让颜色更牢固。染丝绸或者尼龙面料时，一杯白醋也会提升染色效果。你可以手洗一下染过色的衣服，就像这一章前半部分讨论的那样，看看最终会如何。无疑，我正在把你变成一个会打理自己衣服的人，虽然这个过程很慢。我想你自己可能都没有意识到。

第11章 鞋子：学会打理





等等，我想先做检讨：我没有好好护理演员们的鞋子。其实好像也没什么必要，他们穿鞋子的时间很短，而且几乎都是在温度适宜的片场。台前幕后都有人替他们拿着拖鞋站在一边。如果去稍远的地方，会有人开高尔夫球车载他们。所以我几乎没怎么打理他们的鞋子。只有当他们参加《食物大战》之类的电视节目后，我才需要认真打理他们的鞋子，如果担任儿童节目的服装设计师，你会发现这种情况简直太多了。

我对待自己的鞋子则完全不同。我上班只穿靴子，我的每双靴子的价格都在几百美元左右。我非常注重护理，毕竟一双做工精良的单鞋或靴子结实耐用，防霉、防水、防臭，要做的只不过是时不时给它们做些护理。防患于未然是最好的。以下是我亲身试验总结出来的预防性护理技巧，还有出现问题后的一些补救建议。此外还有一些小技巧，可以让一双穿起来脚疼的鞋子变得可以忍受。（以下建议对皮革和麂皮手袋同样适用。）

保护鞋子不走样

保护你最喜爱的鞋子，最好的办法是不穿的时候用鞋楦撑起来。这听起来像是富有的银行家才能享有的，但其实对每个人来说都是一项聪明的投资——鞋楦能保持鞋子的形状，延长鞋子的寿命。每天使用鞋楦有利于防止皮革卷曲、开裂，因为鞋楦能够维持鞋的形状（还能减轻鞋头的折痕）。鞋楦有很多样式，用于高跟鞋、靴子和系带靴，还有适合旅行时携带的充气式鞋楦。我偏爱传统雪松鞋楦，一套做工精良的鞋楦定期打理，可以用一辈子。我祖父给了我几个雪松鞋楦。不只是昂贵的鞋子才能用鞋楦，即便是低价格、低品质的鞋子也同样可以用。鞋楦能防止鞋头和脚后跟部位扁塌或受挤压，这样你穿着鞋子漫步街头的时候它才会更好看。

还不相信鞋楦的作用？你可以想象一下：普普通通的一天里，你的脚出的汗大概就有1/4杯水那么多。雪松鞋楦是鞋子的天然除臭剂，还能吸干鞋里的水分，防止皮革因磨损、受潮而起皱、开裂。（你也可以用报纸团来吸干鞋子里的脚汗。）

使用橡胶保护底，并经常更换鞋跟

如果你的鞋是皮革底的，你要做的第一件事就是把它们带到鞋子维修店，换上超薄橡胶鞋底。如果处理得当，新鞋底从侧面是看不出来的，它可以延长鞋子的使用寿命。如何知道你的鞋底材质是不是皮革的呢？如果鞋子的价格超过200美元，那么它们很有可能就是皮革鞋底。这里有一个悖论，那就是鞋子越贵，鞋底就越脆弱。精心制作的皮革底是鞋子高品质的标志，但如果没有得到妥善保护，也可能导致鞋子提前退役。好的橡胶保护鞋底很便宜，当你用过之后，就会为之前坏掉的鞋子感到惋惜。

另外要特别注意的是鞋跟。如果穿细高跟鞋，你可能会注意到这种现象，鞋撞到地面时会发出金属的碰撞声，这很可能是因为在日常的磨损中，天皮（鞋跟最末端的小块）受损，嵌在天皮里的鞋钉露了出来，每走一步都会磨到它。唯一的永久性解决方案是找鞋匠把天皮换掉，可以先从超市里买黏合剂把鞋粘一下凑合着穿。无论如何，一旦鞋钉暴露出来，就不要再穿着它走了。继续穿下去会严重损坏鞋跟，并且很容易滑倒。

及时清理盐和泥沙

一旦鞋子接触到盐和泥水，每走一步都会产生永久性的损伤。盐是皮革的头号克星：鞋子一旦接触盐就会被腐蚀。所以要及时清理鞋子里的盐，养成这个习惯很重要。可以用白醋和温水润湿抹布后再擦拭。再不济，狂风暴雨之后也要用干布擦干鞋子。下雪的时候，如果我穿了一双好靴子，无论我去哪儿，我都会在包里放一片干净的纸尿布。有时候保安会向我投来异样的目光，但这么做是值得的，因为可以避免外界因素损坏鞋子。

避免高温或其他干燥的环境

不要把皮鞋放在暖气附近来烤干或者用吹风机吹干。温度过高会导致皮革干裂。最好的办法是在鞋头处塞上报纸，让它自然风干。如果想让鞋子干得更快，你也可以用风扇吹，或者花钱买个烘鞋器，我们在片场用的就是烘鞋器。（你无法想象一个演员演完一天的戏后，鞋子会变得多么潮湿。）烘鞋器很神奇，它可以把一双湿透了的鞋子用一晚上的时间烘干。如果你住的地方多雨雪，它将是个聪明的选择。

不要久穿一双鞋



就像人一样，你的鞋子也需要休息。鞋子连续穿过两天后，应该换一双，好让它干透。很显然，鞋子干透了就不会再有脚汗和味道了。给鞋子放假还有助于防止鞋子变形。

别忘记防水

皮鞋遇到糟糕的天气简直就是雪上加霜。在你把皮鞋穿出去蹚到泥水或雨中之前，务必进行防水处理。哦，“防水”这个词不太准确，你真正要做的是提高它们的挡水能力。没有一种防水喷雾可以使皮鞋完全防雨防水。与旧的经典貂油比起来，我更喜欢新型的硅胶防水喷雾，因为貂油喷雾会使皮革颜色变暗。

无论你用什么样的防水产品，一定要先试验一下，将它涂在鞋子的一个不显眼的地方，看是否会导致皮鞋变色。如果鞋子是由麂皮制成的，务必选择麂皮专用防水产品。麂皮绒容易受到某些因素影响而被损坏，所以不能使用滑面皮革的防水产品。

防水只是你的工作的一部分。在潮湿的环境中穿过之后，最重要的是让皮鞋在空气中正常风干。注意要正确风干，记住，千万不要加热！遇到鞋子需要换季储存时，将鞋子和吸湿的袋装干燥剂放在一起装起来，我说的袋装干燥剂就是那些你买鞋或包的时候包装盒里放的那种小包装，上面会告诉你禁止食用。

大一点儿的袋装干燥剂当然也有，不过你也可以为了省钱自己做，你只需要一双旧袜子和一盒“水晶”猫砂（水晶猫砂由纯硅胶晶体制成，和干燥剂的成分完全相同）。在袜子里装上猫砂，把袜子打个结或者用皮筋封住，不要装得太满，留出一定空间以便弄出适合你鞋子的形状。只要大约8美元，你就可以做出40多个自制袋装干燥剂，和朋友们一起分享吧！现在你是不是很高兴能做到勤俭持家？

保养，保养，保养！

经常自己擦擦鞋，让你的皮靴保持干净、有光泽、无瑕疵。老式的擦鞋摊还是存在的，通常就在商务人士聚集的地方，比如机场。拿一份报纸坐在凳子上，像一部老电影中的主角一样安静下来。你当然也可以自己擦皮鞋，但是多年来看着我父亲严格的擦鞋流程，我可以向你保证，这很不简单。如果你想试一下，基本步骤是：清洁、养护、抛光。

清洁

没错，你应该定期清洁鞋子，不过清洁方法取决于鞋子的材质。在大多数情况下，一块干净的抹布或者一把灵活的软毛刷子就够了。针对表面平滑的皮鞋，你可以用现成的皮革清洁剂，或者用抹布蘸取白醋和温水进行擦拭。如果你的鞋子真的很脏，可以用洗革皂和水进行更深层次的清洁。大多数汽车用品商店都可以买到这种洗革皂，它的最佳使用方法是在干净的湿布或者中等硬度的毛刷（如马鬃刷）上擦一些，制造出丰富的泡沫，然后把泡沫涂到鞋子上，轻轻擦拭。之后，务必用干净的湿布彻底清理鞋子上残留的泡沫，它们会损坏皮革，就像干了的肥皂会损伤你的皮肤一样。切记不要使用表面活性剂，它们会破坏皮革表面的天然油层。

漆皮鞋为了获得高光泽度用漆处理过，所以护理它们很简单，一块无绒布就够了，蘸上酒精或矿物油就可以轻而易举地修复轻微的磨损。对于更多、更棘手的磨痕，你可以用铅笔擦（树胶擦最好）轻轻地擦掉磨损。一位曾经在一部战争片中跟我合作过的演员，想用一片白面包消除漆皮上的磨损。我当时还在想这难道能代替海绵吗？由于

他在这部戏里每天都穿着锃亮的皮鞋，所以我决定也要尝试一下。然而很遗憾，这并不奏效。还有，高温会让漆皮鞋彼此黏在一起，因此在长时间存放之前应该将其包裹在旧毛巾或T恤衫中。

对于麂皮鞋来说，蒸汽加硬毛刷（比如干净的牙刷）或者麂皮专用刷都是去污的好办法。蒸汽可以来自手持熨斗，也可以来自蒸汽熨斗，注意熨斗要离鞋25厘米以上。顺着皮革纤维刷，除非有灰尘或者泥土块。如果刷完后有刮痕，你可以尝试用麂皮橡皮擦甚至指甲锉进行修复。麂皮鞋湿的时候不要刷洗，这样只会使污垢进一步深入鞋面。一些鞋子护理专家宣称用金属丝的刷子可以修复麂皮鞋的绒毛，但我认为这很容易破坏你的鞋子。



布面鞋相对来说更难清洁一些，穿之前最好喷一些防污剂（如Scotchgard，在任何鞋类护理品专卖店都可以买到）。参加婚礼时，当有人不小心把红酒洒在你的鞋上时，一瓶应急防污剂就派上用场了，而且用它护理帆布运动鞋效果也很好。只需将其轻轻地喷在鞋上，然后把鞋放在通风良好的地方自然风干。

为了清理布面鞋上的灰尘污垢，可以用软毛刷蘸一些小苏打轻轻擦拭，然后将鞋子放在枕套里扎紧，浸在水槽里清洗，注意用冷水并添加一点增色清洁剂。穿之前要充分漂洗并风干。你也可以把鞋子放在洗衣机里清洗（同样也需要放在枕套里），把洗衣机设为轻柔模式，并在洗衣机里放几条毛巾来保护鞋子，以减小撞击损害。不要把鞋子放进烘干机，最好是让其自然风干。因为湿润时纤维会在拉力作用下拉伸，出现磨损。

护理非皮革或者人造革的鞋再简单不过了，因为它本质上就是一种塑料。经常用一块湿润的抹布蘸取温肥皂水擦拭，就可以使它们远离灰尘和污渍。大多数磨损可以很容易地用Windex清洁剂和纸巾去掉。对于更严重的磨损，用橡皮擦前后摩擦，直到磨痕完全消失不见。非皮革鞋切勿使用刺激性清洁剂或者化学溶剂（如丙酮），因为它们会损坏鞋子表面的保护膜。如果印迹还是去不掉，你可以用颜料喷雾（在较好的鞋子维修店都有销售）为你的鞋子增添活力。尽管最终会剥落，但它能减少鞋子的磨损。

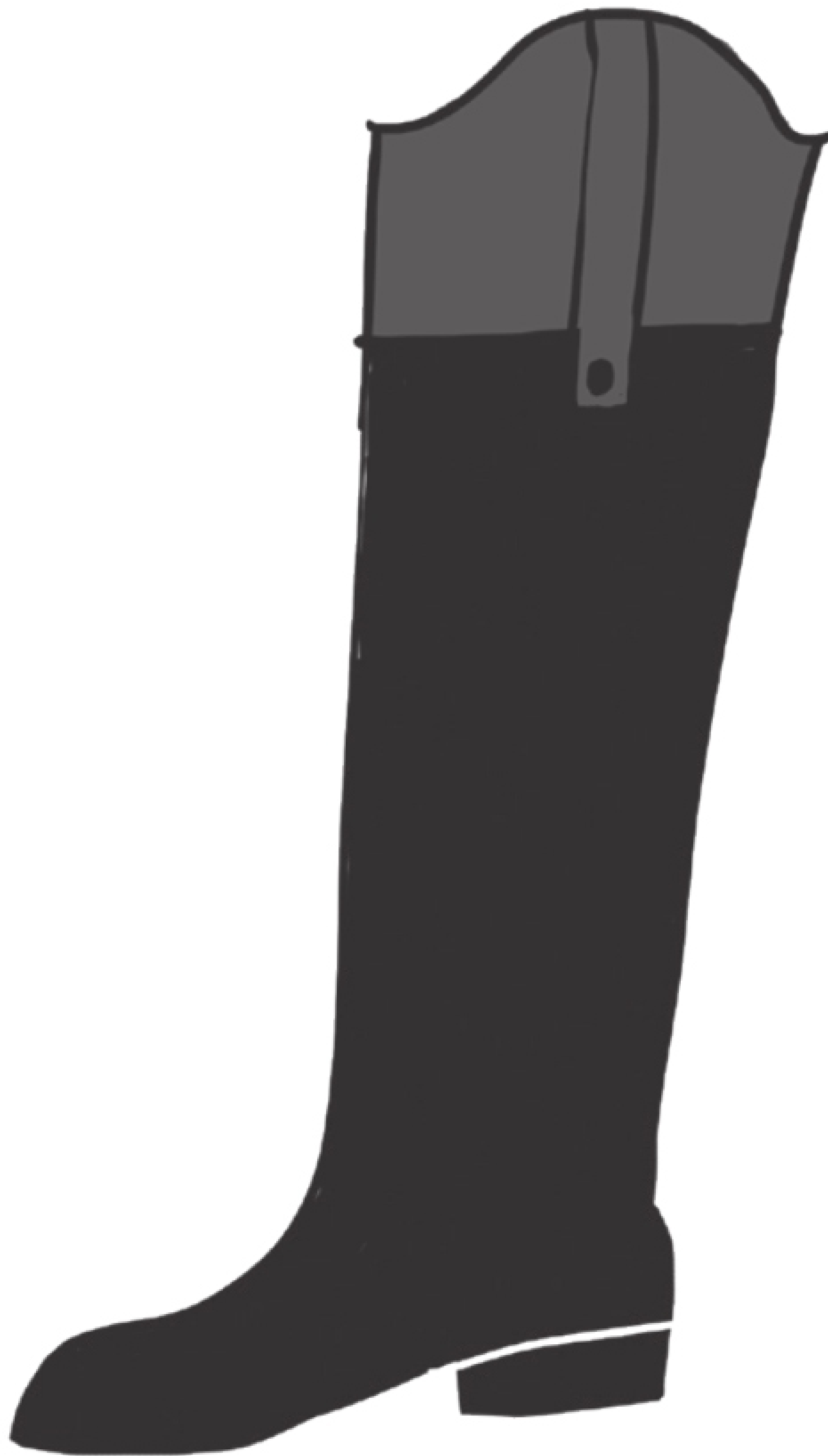
养护

清洁完你的皮鞋之后，最好使用含羊毛脂的护养素，如Lexol牌皮革护养素。它可以取代因日常磨损而逐渐消失的天然油脂。清洁后趁着鞋子还有些潮湿，用一块干净的干布蘸取一些护养素打圈涂抹。将清洗干净、护养结束的鞋子放置24个小时，以便能够干透。（另外：鞋楦在干燥过程正好能派上用场！正如你所知道的那样，它们不但能使你的鞋子干得更快，而且还能保持鞋子不变形。）

抛光

一定要用膏状或者脂状抛光剂来让你光滑的皮鞋闪亮耀人。蜡、液体抛光剂和“瞬时抛光”海绵的确能让鞋子很快就光彩照人，但是久而久之它们会变干进而使鞋子开裂。膏状和脂状抛光剂可以滋润鞋子，保证其柔软。确保你所选择的抛光剂适合你的鞋子，再选一款比你的鞋子更亮一点的抛光剂来遮盖划痕。（哦，对了，中性抛光剂是亮色鞋子的首选。）用一块干净、柔软、稍微湿润的抹布蘸一点儿抛光剂，抹布裹住你的两根手指，其他的布握在手里。将抛光剂涂满整

个鞋子，不落下每一条缝。（如果你想要让你的鞋子获得真正的“镜面光泽”，可以在抹布上洒一点儿水！）静置10~15分钟，然后用马鬃刷将抛光剂刷掉，只留下一层薄膜。最后，用一块柔软、干净的布轻轻擦拭你的鞋子，使它们焕发出原有的光泽。



让鞋子起死回生

预防性措施失败后，你是否会觉得鞋子已经无法修复了呢？在放弃之前请继续读下去，先不要把鞋子扔掉，无论损坏有多严重，都有可能被修复。

淋过雨、发霉或者潮湿的鞋子

尽管你已经尽量保持皮鞋温暖、干燥和清爽，但还是会有不速之客：霉菌。如果你看到鞋子上面有一种白色粉状物，很有可能就是霉。用一把结实的尼龙刷（如果乐意，你也可以用厨房用刷子或者指甲刷）通常可以很快清理掉大部分霉斑。

如果还有一些霉斑没能清理干净，你可以将白醋和清水等比例混合——其中醋是一种天然杀菌剂，用抹布蘸取之后将抹布拧干，然后擦拭长霉的地方。注意不要让皮鞋完全湿透，稍微湿润即可。你也可以用同样的方法蘸取稀释过的外用酒精或者茶树油来杀死并清理顽固的霉菌。（比例为：半杯水兑五六滴茶树油，或半杯水兑1/4杯酒精。）

处理后一定要确保鞋子充分风干。警告：如果是鹿皮上的霉菌问题，我不建议你在其表面使用醋或其他液体。你最好买一把鹿皮专用刷，轻轻地刷掉霉菌，然后把鞋子放在阳光充足的地方（阳光是霉菌的最大克星）。如果你遇到棘手的霉菌问题，可以使用黄铜硬毛刷，不过要尽可能轻柔，千万不要用黄铜硬毛刷刷洗浅色鹿皮或牛巴戈。

清理完霉菌后，如果鞋子看上去还是很脏，你可以试试洗革皂，用它好好清洗一下你平滑的皮鞋或者靴子。但是过程中要很小心，洗涤不当也会给鞋子造成很大的伤害。如果你的鞋子不脏，可以直接跳过这一步。我再强调一遍，注意不要让皮革完全湿透，用干净的湿布或者软毛刷（比如马鬃刷）蘸取洗革皂，以画圈方式清除污垢。接着用干净的湿布把肥皂擦掉，直到残留物被全部清理干净。

无论何时，只要皮革接触了液体，都必须进行护理。就像你的皮肤一样，皮革接触水（雨水）后会变干。为了解决这类问题，你可以定期使用高品质皮革护养素来更新皮革的天然油层。幸运的是，皮革护养素现在有纸巾抽取式的了，用起来非常方便，如果你还是喜欢用液体护养素的话，用完之后务必要用干净、柔软的干布擦拭干净。

你可能会发觉，即使付出了很多努力，你的鞋子也并不完美。这就是购买优质皮革制品的好处了，它们确确实实有九条命。为了让一双已经磨损的鞋或者被染色的鞋重新焕发活力，你可以将它们送到你最喜欢的修鞋店去，进行专业的染色，一瓶染料能够有效遮盖许多缺陷。如果你很讨厌某双靴子或者皮鞋的颜色，染色不失为一种好办法。我有一个好朋友把她的靴子从令人讨厌的浅灰色染成了热烈的桃红色，这一改变让她很高兴，放弃了要把它捐出去的想法。在我看来，自己染皮鞋是一件徒劳无功的事情。我从来没有自己染成功过，所以说请专业人士给鞋子染色是值得的。



脚汗与鞋子的异味

我觉得这是我收到过的最好的读者提问：“你好，艾莉森，如何解决鞋子的异味呢？”我哈哈大笑，然后想起自己也曾深受其害。我明白为什么。我每天上班都会穿着紧身裤袜、胶底运动鞋或者靴子。大多数紧身裤袜不含棉，至少含棉量不足以吸干脚汗。脚汗会直接进

入鞋垫，闻起来的确很糟糕。有些人发现，经常换袜子是解决脚臭问题的关键。棉袜效果很好，那些既漂亮又透气的超细纤维袜子效果更好。那些不吸汗的袜子（如全尼龙材质的）容易导致鞋子有味道。我已经开始在紧身裤袜里面或外面穿短袜了，这样不仅能够吸脚汗，还能防止脚趾处袜子发滑和破洞的问题。

尤其是你喜爱的鞋子，你可能会连续穿好几天，这样会使鞋臭问题更加严重，因为鞋子无法及时干燥、除臭，继而加重脚臭。仿皮革或者橡胶材质的鞋子也可能是脚臭的元凶，鞋子透气性差，以至于脚汗、脚臭都无法释放出来。甚至你会惊讶地发现，洗完脚后如果脚还没有干透就穿上鞋子，也会导致严重的脚臭。脚趾间隙的水干得很慢，臭得很快。

为了防止脚臭，穿鞋之前应确保脚和鞋子都是干燥的。你可以把报纸团塞到鞋子里吸收鞋子中多余的水分，也可以在袜子里填充活性炭（比如家里鱼缸用的，大多数宠物店都有销售）或普通小苏打，自己制作干燥剂。（活性炭和干燥剂撒出来都不好收拾，所以不要随便撕开包装袋的口子就往袜子里倒。）当鞋子需要换季储存时，石英水晶香包是个不错的选择，活性炭或者小苏打干燥剂也是对付脚臭的利器。在每次脱下鞋子之后，把自制的干燥剂放进去。如果你认真做了，那么脚臭问题就会自然而然消失。

在每次穿鞋之前，在鞋里撒一点婴儿爽身粉或者爽足粉，能够有效改善脚臭问题。但是如果脚臭久久去不掉怎么办呢？理论上很简单，那就是杀死导致脚臭的细菌。如果是一双可冲洗的运动鞋，可以在热水中加几勺经过稀释的漂白剂进行洗涤。但如果是皮鞋的话，这种办法就行不通了。为了快速给不能水洗的鞋除臭，可以用浸过酒精或松树油的棉球擦拭鞋子和鞋垫，完全晾干后再穿。你也许需要重复擦拭，这样做的效果会很明显。把有异味的鞋子放在阳光下暴晒也可以消除脚臭，毕竟阳光是一种天然的、非常神奇的消毒剂。（你会惊

讶地看到阳光是多么神奇，我保证！所以一定要尝试一下。）如果你也想像摇滚明星那样给鞋子除臭，可以采用我和一个乐队在街上学来的技巧，当时我的任务是防止他们在舞台上穿的皮衣染上疯狂的粉丝们的汗臭味。你可以买一瓶伏特加酒，不用太贵，稀释后装入喷雾瓶。将它喷在气味难闻的地方，并用抹布擦拭衣服表面。酒精能够“自然”消毒并消除皮衣或皮鞋上的异味。伏特加干得很快，不会浸湿皮革制品。如果你怀疑是你的臭袜子导致了鞋臭，同样也可以用伏特加。将它们泡在比例为一比一的伏特加和水的混合物中一个小时，然后照常洗涤。



经典的来苏水喷雾也可以消除鞋臭。如果你想像服装师一样除鞋臭，可以采用保龄球馆的方法：用End Bac二代消毒喷雾，在曼哈顿衣橱补给站和大多数办公用品商店都有供应。它是种杀菌剂，能杀死真菌、霉菌，甚至肺结核的致病菌，能够永久有效去除脚臭。（务必要在通风良好的地方使用，该药剂有相当强烈的化学气味）。

拍打鞋底

如果你的鞋底已经脱落了，就不要再花费时间和金钱去鞋匠铺维修了。相反，花7美元买一管修鞋胶吧，大多数五金店都有售。我用它解决过许多棘手的问题，用它修复的昂贵鞋子又继续穿了很多年。务必要在通风良好的地方使用，用冰棍棒蘸取，薄薄地抹上一层，然后放置24小时再穿。

别让鞋子折磨脚

鞋子弄疼脚的问题怎么解决？无论你花多少钱买的鞋，都有可能会伤脚。我有一双非常贵的鞋子，但它还是会磨脚。我也有非常廉价的鞋子，却异常舒服。我们永远找不到一个合适的标准来判定一双鞋是否完美，只有当你走在回家的路上，脚底起了泡，而路还很长的时候，你才会觉得脚上的鞋是多么重要。无论你的脚出了什么问题，我都有解决办法。

如果鞋子太紧

如果皮鞋太紧了，有时间的话你可以用普通的外用酒精处理。戴上橡胶手套保护双手，把手指伸到酒精里蘸取，按摩、揉捏鞋子几分钟。稍微湿润就可以了，不要把鞋子全部浸湿。

之后，穿上你最厚的袜子，再穿上鞋，在屋里走几个小时。在去专业拉伸鞋子的地方之前，我通常都会在家先尝试一下这种方法。如果你的鞋子是布面的话，很遗憾，它们并不能拉伸。如果这样做的活，鞋子的纤维就会断裂。

如果鞋子磨脚

对付磨脚的一个简单方法是用绒布贴，在每个药店的足部护理区都可以找到。人们常常误以为绒布贴是直接贴在皮肤上的，但事实上应该将其贴在鞋上。只需将其剪成磨脚部位所需的形状贴上即可。

如果脚容易起水泡，很有可能是摩擦导致的。减小摩擦，水泡自然就消失了。为了我喜欢的演员，我经常会去药房足部护理区买防磨护脚棒（friction block stick），从外面看不出来，还能减少摩擦，缓解水泡。如果是我自己在家里，我会用一点植物油或者防粘锅喷雾，都可以达到同样的润滑效果。（凡士林效果也很好！）

如果鞋子挤脚，有可能得拇囊炎

此刻当你正在读这本书的时候，如果恰好穿着鞋子，你就很有可能正在伤害你的脚。这是因为市面上几乎所有的鞋子，无论是平底鞋还是高跟鞋，鞋头设计都太小太尖，以至于无法使脚趾正常放置。结果会是什么呢？脚畸形和拇囊炎！如果你的大脚趾外侧出现一个肿块，而且第二个脚趾也开始有相同的趋势，很有可能你得了拇囊炎，这是一个痛苦的过程。我怎么知道？我亲身经历过！

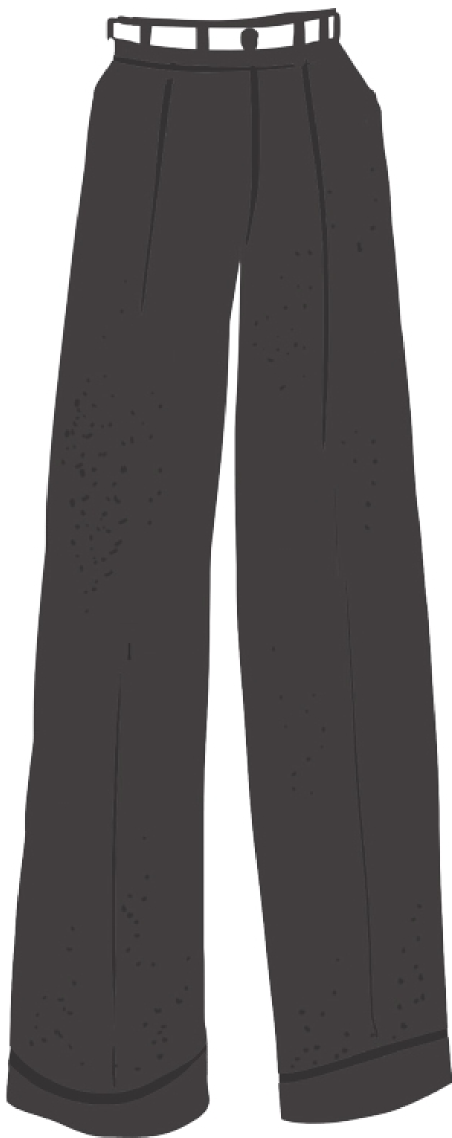
通常拇囊炎发生的地方是脚最宽的地方，而此处鞋尖开始收窄。压力迫使脚趾关节向内挤压，在大脚趾的外侧形成一个肿块，有时甚至是在小脚趾处。（小脚趾的拇囊炎也叫作小趾囊炎，似乎听起来很可爱，但等你意识到这有多痛苦就不会这么想了。）一些拇囊炎完全是遗传的，对于这类人无论穿什么鞋都无济于事。拇囊炎最好的避免方法是从小不穿鞋。除此之外，你可以经常在鞋里灵活地扭动脚趾，如果做不到的话，很有可能是那些鞋子已经伤到你的脚了。用这种方法来测验，大多数我喜欢的鞋子都不达标。这是一个悲哀的事实，现在的大多数鞋子确实都太挤了，你的脚趾被挤在一起，甚至叠在一起，以至于会得拇囊炎。治愈拇囊炎的唯一办法就是外科手术，然而有时也并不起作用，有时还会复发。因此我义无反顾地把我一些价值不菲的挤脚的鞋子都扔了。结果，我的拇囊炎没有继续恶化。我以前穿过一些不该穿的鞋子，把脚伤了，现在我除了会买有一定活动空间的鞋子外，还会用分趾器来矫正脚趾。

如果鞋太大或者脚下有灼热的感觉

我的工具包里有很多种处理演员鞋子问题的工具，但我一般只用其中的两种：鞋底贴和脚掌贴。硅胶或麂皮鞋底贴能够防滑。走路时脚下有灼热的感觉？垫上一块脚掌贴可以在走动时提供额外的缓冲，有助于消除这种灼热感。一些比较好的鞋店卖鞋时会附赠这些东西，买鞋的时候可以问问。

第12章 旧衣的生命力：古着和二手衣购买攻略






你有没有遇到过这种情况：称赞朋友们穿的衣服特别棒，她们却回答说："多谢，但其实这是一件旧衣服！"你会好奇：我逛街的时候怎么淘不到这么好的东西呢？买旧衣服既复杂又简单。参与拍摄低成本甚至几乎没给服装部门预算的电视剧时，我会买很多旧衣服和二手衣，不过即便剧组给了我充足的预算，我还是会经常去逛二手市场。有时是因为某个特殊角色的形象需要，更多情况是因为那里衣服种类繁多。跟商场里的千篇一律相比，在那里你永远不知道能找到什么好东西，你会很兴奋。我恰好喜欢这种寻宝游戏。即使你不喜欢，买古着或二手衣也是一种很好的精打细算的方法。你只需要知道如何正确地做。我有一些技巧，能让你化身为这个领域的专业人士。在此之前，我们先来讨论一下同样是卖二手服饰，不同类型的店铺的区别。

二手店和慈善商店

真正意义上的二手店卖的衣服或配饰不会超过20美元。通常店里物品摆放凌乱，要在一块足球场那么大的地方淘到一件物超所值的衣服，需要下很大的功夫。你可能会以为所有二手店的创立都是以慈善为目的，事实并非如此。许多大名鼎鼎的二手店都是营利企业。我经常特意去一些教会、学校和妇女团体运营的慈善商店。它们通常会有精品店的感觉，由热忱的志愿者运营，他们会收到一些富裕社区的捐赠，所以卖的东西比一般二手店的质量更好（但是价格差不多）。有时候慈善商店会收到一大笔捐赠，所以在这种店里可能会有意外发现。

古着店

真正的古着店里东西可不便宜。这些店通常是由精通复古时尚的收藏家们经营的，不太可能在里面找到低于50美元的东西，有些东西甚至会卖到上千美元。店里至少会有几件值得收藏的不同时期的衣服，它们由设计师专门设计，也算是对得起价格。也有很多店打着复古时尚的幌子，企图把劣质衣服卖给你。并不是所有的旧东西都是好东西，所以跟其他衣服比起来，买高端古着时，“风险自负”这句话尤其贴切。

寄售或转售店

寄售店不同于二手店、慈善商店或古着店，它们是卖家的转售代理，帮卖家出手不想要的衣服、鞋子和配饰。这种模式下，卖家把东西带到店里，直到商品卖掉或者卖家和店家之间合同到期。店家通常会留下40%~50%的销售收入作为佣金。寄售的衣服通常比较高档，如果你喜欢别致的设计品牌和款式，这不失为一种很好的购买选择。寄售店的名牌商品，价格一般是原零售价格的1/2~1/4。

旧衣店

近年来，买卖二手时髦服装的零售店如雨后春笋般越来越多。如果你打算清理一下衣橱，想脱手一些款式还不错、保养良好的衣服，可以把它们卖到旧衣店，还能赚回一点儿补贴开销。每件衣服大概可以拿回标价的20%，但是衣服绝对不能有污渍、破损、裂缝。旧衣店的衣服价格总体来说比二手店或慈善商店高，但是远远低于衣服的原始零售价。好一点儿的旧衣店会将它的采购时间和将要采购的款式公示出来。这是一个一石多鸟的好机会，可以循环利用你的衣服，赚回一点钱，再顺便挑几件“新衣服”。

开始寻宝之前，先做准备和计划

人们在古着店或二手商店买不到合适的东西，一部分原因是，他们急急忙忙走进一家店，快速扫一眼货架，觉得那些衣服质量都不太好，然后迅速转战下一家。（刚开始我就是这样的。）但是要想淘到宝，准备少不了。我喜欢先浏览一下我的衣橱，看看缺什么，哪种类型的衣服过多。例如，如果我有57件很喜欢并经常穿的碎花连衣裙，再买下第58件我就不会经常穿了，我就不应该再把连衣裙买回家。我也会快速浏览一下主流快时尚连锁店，看看它们在推广哪种风格的造型，这会在我的脑海中留下印象，外出购物时，相似款的衣服会立马进入我的视野。

要想购物顺利，穿得方便一点儿很重要。鞋子必须是平底鞋，因为逛一下午的复古店和二手店要走很多路。要穿那种方便穿脱的鞋子，口袋里放一双薄袜子——即使你平时不怎么穿，稍后你会为不用光脚站在脏地板上而感谢我。另外穿一件试衣服的时候能直接套在里面的衣服，比如背心和打底裤，以防没有试衣间。

带一个能解放双手的包（小小的斜挎包就不错），里面放上购买二手货时不可或缺的东西：手帕——购物后用来擦掉脏东西，纸巾——应对灰尘过敏，小巧的去垢笔——可以快速检查污渍能不能去除，还有卷尺。（在这一章的最后，我会教你一些基本的测量方法，那时卷尺会成为你最好的朋友。知道自己的尺码后，你就不用再试那些你不想试的衣服了。）我还喜欢带一个可回收的购物袋，购物的时候可以把所有的东西都放进去——如果用购物车或购物篮，当我把它们放在商店角落的时候，总会有一些闲人把手伸进去。

然后，你要知道选什么

想成为一名优秀的购物者，你需要成为一个“品牌专家”。深入研究一下服装设计师们，不管是知名的还是不怎么知名的，能让你在古着店和二手商店更加游刃有余。复古时尚协会（Vintage Fashion Guild）网站上的资源“商标库”（label resource）内容非常全面，你可以利用它深入了解服装设计师们以及他们的标签，然后去店里找到他们设计的衣服。但是古着设计师们多如繁星，一般的购物者根本记不住，一个比较快捷的识别方法是，标签越精致、越复杂，衣服越有可能是一件复古精品。还有一个靠谱的做法是寻找带“Union Made”标签的复古衫，特别是带ILGWU（国际女装工人联合会）和AFL-CIO（美国劳工联合会—产业工人联合会）的。如果衣服里面缝有“Union Made”标签，可以确定这件衣服少说也有20年了，因为从20世纪80年代开始，海外制造业开始冲击ILGWU，直到1995年它完全解散。

了解衣服的年代同样很重要。现代设计师总会参考多年以前的款式，因此如果能够迅速鉴别出这些仿古款式，就能确定衣服值不值得买。通常人们需要在学校里进行多年的学习，才能够通晓每个年代的时尚标准和特色，但是你也可以在购物的时候参照下面这份简单的资料，成为临时专家。准确起见，请区分古着（vintage）和古董衣（antique）。古着通常有二十几年的历史，而20世纪20年代之前的衣服被称为古董衣。要记住，不管价格如何，年代越久远，找到一件在售的真品就越难，因为“岁月不饶面料”，很多从高端复古商店里买到的衣服并不能穿，因为它们太脆弱了。但是如果你知道如何寻找一件好的仿古衣服，这种能力是无价的。（不然你永远不知道错过了什么！）

20世纪20年代

现代女装真正源于20世纪20年代。美国的女性有了投票权，成群结队地步入工作场所，同时开始在各个领域维护她们的权利，裙沿随之提高了。如果你现在穿着一条短裙，工作之余在公共场合享受着一杯鸡尾酒，那么你需要感谢那个时代。20年代的时尚与维多利亚时代呆板、保守的风格截然相反，欢欣向上的装饰是主流趋势。伴随着装饰性的流苏、活褶和开缝的推广，满大街都是串珠装饰艺术、新艺术风格和几何图案的设计。散漫而充满男孩子气的轻便女装、低腰女装、方形领口、长串珍珠、丁字鞋、彼得潘小圆翻领都是20年代的时尚标志，经久不衰。

20世纪30年代

这个年代的好莱坞女星（当然还包括打扮她们的服装设计师们）将时尚引向了超级女性化款式，其标志是线条分明的腰身和飘舞的蝴蝶袖。银幕上的华装丽服成为街头时尚。在1936年的电影《丛林女王》中，传奇的服装设计伊迪斯·海德为多萝西·拉莫尔搭配了一件有热带特色图案的纱笼，一年以后，纱笼款式火遍沙滩。绸缎紧身裙通过倾斜式剪裁（也就是面料沿着对角线方向裁剪，这样能充分利用它的延展性）更好地突出人体曲线。掠过脚踝的裙子还有漏跟女鞋都是那个时代的杰作。20世纪30年代是老派好莱坞华丽的巅峰年代，多年后看起来仍不过时。

20世纪40年代

这十年见证了实用又不失优雅的衬衫裙的快速崛起。衬衫裙的面料通常是印花棉。裙如其名，这种经典而又便捷的款式将伞裙巧妙地与纽扣式上衣结合。20世纪40年代的衬衫裙通常带有自制拉绳或腰带，无论是上厅堂还是下厨房都可以穿。另外一种40年代的标志性衣服是修身、带装饰的针织毛衣。它们通常都装饰有亮片或玻璃珠，因为所有的金属都被收集起来用于打仗了。在20世纪40年代末的美国，活泼的水手服是另一主流趋势，因为“二战”后狂热的爱国主义席卷全美国。1947年初，克里斯汀·迪奥的“New Look（新风貌）”开启了一个奢侈时代，战时做衣服平均只用3英尺长的面料，而迪奥则要求不低于25英尺。经过多年的缺纱少布，女同胞们早已为主宰下一个十年的伞裙、长衬裙做好准备了。

20世纪50年代

不论风格还是款式，现代女性的服装在这十年当中有了爆炸式的增长。虽然还需要衬裙和紧身上衣这两种经典的女装来满足社交礼仪的需要，紧身连衣裙、七分裤、铅笔裙和吊带裙已经完全占据了这个时代，引领了更具现代特色的装束。“垮掉的一代”，第一次让青少年发展出自己的风格，他们比父母穿着更随意，远离主流文化。同样在20世纪50年代，细跟高跟鞋引入，还要承蒙法国鞋类设计师罗杰·维维亚。

20世纪60年代

这是传奇的Vogue杂志编辑戴安娜·韦雷兰引领的“青年风尚”时代。这是有史以来第一次由青少年定义时尚并推动其向前发展。他们对设计师产生了极大影响，设计师们要十分努力才能跟上新一代不断

变化的品位。超短裙崭露头角，与之一起的还有药盒帽，以及永恒经典的Lily Pulitzer宽松直筒连衣裙。波普艺术雪崩式地带来了狂野的几何图案（如意大利设计师璞琪的作品），而年轻女性则开始买不同的单品进行混搭，而不是穿成套的衣服。漆皮和乙烯基材料照亮了太空时代的黎明，而太空竞赛则在1964年设计师安德烈·库雷热的“月亮女孩”时装展中达到高潮。

20世纪70年代

嬉皮风格在20世纪60年代末开始登上舞台，到20世纪70年代初已经非常流行了。喇叭牛仔裤、厚底鞋，再配一件充满浪漫色彩的套头上衣是20世纪70年代的标志性装束，即使在今天穿起来也会感到特别舒服。合成的紧身针织毛衣、天鹅绒燕尾服以及和服式罩衫，都是20世纪70年代时尚的关键元素。但是要说在20世纪70年代诞生的最棒的装束，那必须是及地待客长礼服，不管是在家中还是在别处，穿着它出席晚宴都是极好的。有一个1971年出生的朋友曾告诉我，她的妈妈在婴儿书上用一句话完美地概括了70年代初期：理查德·尼克松是总统，热裤很流行！

1972年，黛安·冯芙丝汀宝向全世界宣传著名的裹身裙，从办公室到夜总会，这款服装都可以为穿着者带来极大的舒适度。男迪斯科迷们炫耀他们宽翻领的三件套，而女迪斯科时装，比如人造丝做成的裹身连衣裙和套裙，深受现代舞蹈服装的影响。这些款式一直非常流行，直到1979年底迪斯科（还有与之配套的衣服）突然跌落神坛。

20世纪80年代



可以毫不夸张地说，这十年是属于饰品的十年。从亮金色门环式耳环到口香糖大小的珍珠，时装首饰无处不在。麦当娜用橡胶手镯、蕾丝手套、十字架项链和蕾丝束发带，将饰品热潮推到了一个新高度，影响了整整一代少男少女。随着有氧健身操的兴起，紧身连衣裤和护腿套跳出舞蹈圈，进入主流时尚界，带来了打底裤和马镫裤。脚

踩Keds运动鞋和休闲袜，身穿荧光或霓虹色的衣服，这种搭配在十几岁的女孩中非常受欢迎。

品牌在20世纪80年代异常重要，到了1984年年中，卡尔文·克莱恩和拉尔夫·劳伦已经成了家喻户晓的名字。“权力着装”的兴起代表着大量职业女性已经为攀登职场高峰做好准备，她们将一对厚实的垫肩放进稍显宽松的西装外套里。丝制“蝴蝶结衬衫”也是80年代绝对的标志性款式，直到今天都是非常入时的。它们不会平白无故地被称为“经典”。

20世纪90年代

这是热衷演绎过往潮流的第一个十年，尤其是模仿20世纪70年代的超长连衣裙和扎染时尚。超级休闲装牢牢占据了90年代，牛仔裤、T恤衫、连帽衫和运动鞋可以说成了“全人类的制服”。超模琳达·伊万格丽斯塔、克莉丝蒂·杜灵顿和娜奥米·坎贝尔主宰了这个十年的早期阶段，定义了潮流方向——直到90年代中叶，凯特·摩丝以她的瘦骨嶙峋引领了“零号身材时尚”。

Nirvana（涅槃）乐队和Pearl Jam（珍珠果酱）乐队的垃圾摇滚音乐兴起，使法兰绒衬衫和军靴成为那个时代最时髦的装扮，并在1992年达到高潮，当年知名设计师马克·雅可布为Perry Ellis（派瑞·艾磊仕）推出著名的“格朗基系列”。嘻哈和饶舌音乐引发了传统街头服装品牌的快速增长，比如Enyce、Mecca、FUBU、Lugz。

无论是定制还是成衣，吊带裙都是20世纪90年代的主流。豹纹、迷彩和雏菊印花统治了女装，而男士风格则从带链条的哈雷摩托T恤转变成一条带子下垂的背带裤。Benetton（贝纳通）、Guess（盖尔斯）

和Girbaud这些品牌都是那个时代青少年必备的，而且这三个品牌的衣服现在偶尔都能在二手店找到。

借助1995年的电影《独领风骚》，女演员艾丽西亚·西尔维斯通和服装设计师莫娜·梅将富家女打扮引入90年代。在向那个时代比弗利山庄的青少年时尚（比如格纹迷你裙套装、蓬松的安哥拉兔毛衣和及膝袜）致敬的同时，这部电影为女主角式的穿着正名，而且这种穿着也被认为是很酷的。



对每个年代的时尚风格都了解一些，不仅能够帮助你在“实战”中淘到真品和仿制品，更能给你提供有用的信息，让你像第4章讨论的那样，找到专属你的时尚风格。否则你怎么会知道，你明明有一颗50年代的心却跑到了20年代去。当你知道你在寻找什么时，购买古着或二手衣就会突然变得容易很多。

买二手货并不仅仅限于衣服。我觉得在二手店和古着店里买包包和饰品才是最划算的，所以我经常会留意那些艳丽的围巾、古怪的钱包和色彩斑斓的服装首饰。你的耳朵可能对廉价金属过敏，所以你对此不以为然。耳朵过敏可能是你对镍过敏，不妨尝试一下下面这个方法，我就是这样为我的演员处理过敏的：用外用酒精清洗耳环，然后涂上干净的指甲油，在将耳环插进耳洞之前，确保指甲油充分干燥。这样会将廉价金属和你敏感的耳朵隔开，从而杜绝过敏。当然这个过程你得经常重复，不过确实有效。

在二手店购买反季节的东西肯定是非常划算的。这是供需关系决定的，正常人可不会在三伏天找一件冬季的外套，所以反季节购买价格更低，选择更多。买二手衣时，不要想着这样穿出去会不会太冒险了？比如不太常见的图案，或者以前从没有尝试过的颜色。这年头买二手衣最大的好处就是，时下所有衣服都或多或少是仿古的，所以你淘到的衣服很有可能和目前时装展上的衣服特别像。要挑就挑那些与众不同、独一无二的。如果你觉得感兴趣，就穿上试一下！我喜欢在二手店买一些通常我不会考虑去穿的衣服，因为选择越多，越能够让我发散思维，跳出一不小心就会掉进去的“潮流”陷阱。



学会有计划地出手

淘东西的时候挑一个鲜有人去的地方。大家往往都会选择那些位于繁华地带的二手店和古着店，价格自然也会水涨船高。越远离市区，店里的东西就越便宜，选择也越多。不要在同一家店里待一个小时以上。你需要集中在三种类型的东西上，比如连衣裙、裤子和鞋子，每样花上20分钟。这样就不会产生审美疲劳，并且有足够的时间审视每一件，而不是眼花缭乱、走马观花。然后你还需要花上20分钟试一下所挑的衣服，最后再仔细斟酌。

在你迈进一家店之前，一定要在网店看一下各种古着和转售衣服的价格行情，这样你买衣服的时候就会知道是你占了便宜还是店家坐地起价。你还能知道能有多大的议价空间，礼貌地跟店员讲讲价，很有可能会谈下来。这在一些比较小的或者个人开的慈善商店可能有用，大多数二手店明码标价，讲价也是徒劳的。然而永远不要低估笑容和谦恭的力量，作为一名前零售店员，我都会给一个小小的折扣，当然是在老板允许的范围内。购物过程中积善成德，而神明自得，这跟在生活中是一个道理。



确保都试一下，并且再次检查

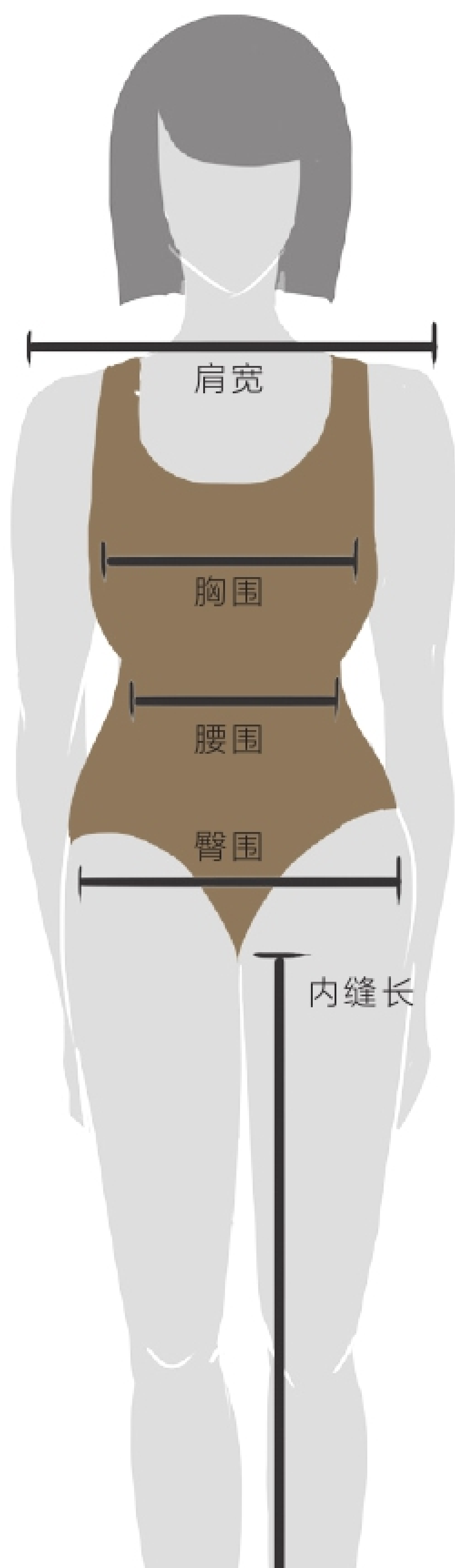
对，没错，你应该把所有挑选出来的衣服都试一下。二手店和古着店一般没有退货服务，如果你花了一大笔钱，把衣服拖回家之后才发现完全不合身，只能列入捐赠清单，那就太糟糕了。这就是为什么，穿一身方便试衣的行头再逛街如此重要。（我喜欢穿贴身的衣服，感觉就像第二层皮肤，穿着它们在店铺中央换衣服都没问题。）

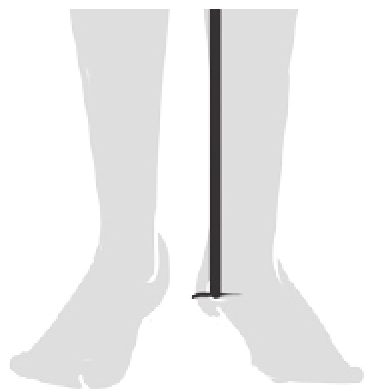
如果你觉得每件衣服都试穿非常痛苦，我有完美的解决办法：要非常清楚自己的尺寸。众所周知，衣服上的尺码标牌经常不准（而且很多二手衣都被洗过多次，很可能因缩水而改变了尺码），我为演员购物的时候，只能提前测量好尺寸。了解自己身体各部位的尺寸听起来像是明星的专属，但事实并非如此。测量自己的基本尺寸其实很简单，可以找朋友帮助你，别忘了把尺寸一一记录下来，连同一个小卷尺一起放在包里。这能让你在逛二手店或古着店时，减少一半的试衣次数。想要大体知道衣服合不合身，下面这些基本的尺寸是必需测量的：肩宽、胸围、腰围、臀围和裤长（内缝长）。定制衣服需要一大堆具体得甚至有些荒谬的细节，比如测量肘部到手腕或者脖子到肚脐的距离。不过买二手衣时，知道这五个尺寸就足够应付了。

有了这些测量结果之后，针对大多数衣服，你就可以把它们平摊，测量一侧接缝到另一侧接缝之间的距离，将结果乘以二，就能得到衣服的实际周长。数字可不会撒谎，如果结果跟你记下来的身体尺寸相符，这件衣服基本上会合身。

还有一个简便有效的小窍门检查裤子是否合身：把裤子从衣架上取下，扣上所有的扣子，然后像披风一样把裤腰绕着脖子裹一圈。如果面料能重叠大约1英寸（约2.5厘米）宽，那么裤子的腰部可能会非

常合身。需要注意的是，这个技巧并不适用于超低腰裤。超低腰裤没法提到自然腰身位置，要保证裤子合身，重合部分需要更多（约7.5厘米）。如果你不确定裤子的臀部位置大小是否合适，那么可以找到裤子最宽的部位，举到肩前比一下，如果它比你的肩还要宽一点儿，那么臀部肯定会非常合身，就不需要再上身试了。


肩宽
胸围
腰围
臀围
内缝长



每件衣服都试过以后，再次检查一遍衣服状况是否良好，然后才能带回家。每一件都需要看一下有无污渍、撕裂、破洞或起球。当然还要看一下表面的嵌花是否完整无损。将衣服翻过来，检查一下褶边有无线头以及其他难以发现的问题。买之前还要检查所有的配件，比如纽扣、拉链、按扣、钩扣和扣眼，以及其他可能最后需要替换掉的东西。小的修复是可以接受的，而且修补一下会更好，但是如果衣服撕裂开了，这种大问题就不好修复。断掉的拉链链牙也让人头疼，当然，如果你真的非常喜欢这件衣服，这个问题也不算什么。

确认你相中的衣服合适且状态良好，在去收银台之前，你可能还想最后做一次决定。我喜欢拿上所有挑好的衣服去店里安静的角落，把衣服分成买、不买和可能买三堆。在忙乱的讨价还价过程中给自己按下“暂停”键，会让我做出明智的选择，以后才不会后悔。

最后，准备穿上它吧

穿上刚淘到的宝贝之前，你需要清洗它们。有些人觉得清洗本来就是必需的，有些人则未必。有些衣服可能需要进行全面且专业的干洗，但是对于大多数的衣服，用上第10章那些处理技巧就足够了。有些衣服并没有散发出老奶奶的香水味，也没有明显污渍，但这并不意味着它是干净的。在水槽里泡一下，就能让你意识到二手店的衣服到底有多脏。所以如果你想省略清洗这一步，后果自负哟。

第13章 男人装：帮助身边的男士



虽然我写这本书的初衷是帮助女士，但是也要考虑到，可能有人要为身边的男士着装打扮出谋划策。如果那一刻来临，你可以把这几页剪下来交给他，搞定！但这并不意味着在他阅读这几页的时候你就可以不闻不问了。掌握一些男性服饰和风格时尚的基本知识总是有用的，尤其是当你的男朋友（哥们儿/一头雾水的同事）需要为人生中的大事打扮得光鲜亮丽的时候（或者你本人想尝试一下男装的时候）。我喜欢为男演员们打扮，是因为男装有很多可借鉴的规则。女装规则多少有些愚蠢，而且那些规则生来就是为了打破的，但是传统的男装仅仅关乎角度和几何要素，所以就像简单的数学方程式一样合理。很多时尚领域是毫无头绪的一团乱，但令人欣慰的是，还有这么一隅，有序、合理，“时尚方程式”严格主宰着一切。

男性风尚的基础是一身谦逊低调的西装。大多数男性穿上这么一身会略显尴尬，特别是那种只在婚礼、葬礼和面试的时候才这么穿的男人。好莱坞的颁奖季通常会难倒一些男士，哪怕没衣服穿了，他们也不想碰一下衣橱深处的西装和燕尾服。在你想象为他们当服装设计师之前，我们首先讨论一下什么样的男装才算合身。因为现在你已经知道了，合身才最重要，不合身的衣服绝对不会时髦。

西装外套不合适，一切免谈

谦逊低调的西装外套是男装的精华所在，而西装外套看起来精神，首先要归因于肩部合理。记得我在第2章里曾经说过，要远离任何肩部不合身的衣服。重申一次，衣服的其他部位都是构架在肩部之上的，肩部设计不对，整件西装外套别想合身。

合适的衣肩能够非常平整地覆盖在肩上。肩部线缝的长度应该和肩膀宽度一致，而且和袖子相交的部位正好在肩膀与胳膊相连的地方。如果这个相交位置高于肩胛骨，外套就不会合身。肩部不合身的西装外套，会给衣服上部和袖子带来数不尽的隆起和褶皱。再多的裁剪和修补都解决不了这个问题。

检查外套门襟闭合的情况也很重要。对于单排扣西装来说，即使是三粒纽扣的设计，也要把最上面或者中间的纽扣系上。整件西装应该看起来干净利落，翻领不会向前凸，否则就说明衣服太宽松了。如果系上纽扣之后，衣服下沿张开，说明太紧。纽扣应该轻易就能系上，门襟下面不应该有褶皱。纽扣以下部分外套的两侧不能分得太开，否则站直的时候会露出衬衫。（跳舞的时候就另当别论了。）

外套和穿在里面的衬衫，理论上二者的袖长关系应该是，衬衫的袖口应该露出1厘米左右。注意这只是理论上情况，毕竟时尚潮流一直在变。关于袖长唯一颠扑不破的“真理”是，外套绝不能完全盖住衬衫，至少有一部分袖口要露出来。所以外套的袖长应该恰好到腕骨处。犹豫不决的时候，这样默念：衬衫袖子露出1厘米总没错！

理想的西装外套长度应该过腰，垂到臀部的上半部分，手臂自然下垂时，外套的底缘正好到手掌的中间位置。如果外套正好到臀部的

最上方，背后会留下缝隙，说明衣服太短。反之，如果外套包住了臀部，那就太长了。

要辨别西装衣领是否合适，非常简单。对初学者来说，西装衣领应紧贴衬衫衣领，两者之间没有缝隙。如果存在缝隙，说明西装衣领太大。西装衣领是否太紧就比较难判断了——只有观察背面才能知道。如果衣领太紧，衣领下方会有褶皱，而且会把衬衫领弄皱。领口不合适可能是因为脖子尺寸量错了，但更多情况下，可能是因为衣服有更大的问题，比如肩部尺寸不合适。

这样的裤子才合身

裤子的后裆应该贴合臀部，而不是特别紧，或者在大腿处特别松垮。太紧的话会导致臀部下方的位置出现褶皱，太松的话大腿后侧会显得松垂。裁缝可以适当收紧一下后裆，但是程度有限。如果实在太松，就只能挪动一下口袋的位置了。相反，如果裤子太紧，裆部又没有多余的面料，那么它是很难放宽的。所以在买裤子的时候要记住，宽松点儿总比太紧了要好。

如果一条裤子合适，裤腿会在鞋面上形成轻微的褶皱，折痕通常比较小，最完美的情况是形成一条水平的褶皱。裤腿应该正好垂到鞋面上，但不能垂得太多。品质好一些的正装长裤裤脚通常不锁边，买回去之后就可以根据自身情况，将裤子调整到最合适的长度再锁边。

谈谈衬衫

如果衬衫领和脖子之间只能很舒服地放进去一根手指，那么这件衬衫的领子就刚好。如果能放进两根以上的手指，领子肯定太大了。

衬衫的衣身想要合适尤其不简单。通常肩部合身的衬衫，背部和躯干部位会有隆起，就像在里面塞了背包似的。想要找到一件肩部合身同时版型显瘦的衬衫，可不容易，没人喜欢太宽松的衬衫。一定要继续加油，多多尝试。另外，合身的衬衫肩缝应该正好对着肩膀，袖口应该正好盖过手腕。



现在你已经知道关于男装合身的一些基本知识，接下来还需要测量身体尺寸。不要觉得苦恼，量尺寸又不是名人专享的奢侈之事。只要有卷尺、笔和一点儿耐心，任何人都能像服装设计师那样量尺寸，从而找到更合身的衣服。

如何量尺寸

下面这些测量规则在你买西装、衬衫和裤子时非常有用。其实，不管买什么衣服，有尺寸在手总是非常有用的。

胸围

正装和运动外套的尺码由一个数字和一个字母组成，比如38S，40R或者42L等。数字对应胸围，字母则表示外套的长度（S、R和L分别代表短码、中码和长码），它跟身高有关。测量胸围时，将卷尺展开，通过腋下绕胸部一整圈，确保卷尺经过背后的肩胛骨位置。卷尺应当适当拉紧，但不能紧到让人喘不过气，也不能松到它自己滑落下来。注意不要屏住呼吸，要不然胸腔会不自然地鼓起。测量结果一般在36到56英寸之间，这个数字对应外套尺码的数字部分。如果身高在5英尺4英寸到5英尺6英寸（约165~170厘米），那么需要S号；身高在5英尺7英寸到5英尺11英寸（约170~180厘米），需要R号；高于6英尺（180厘米以上）的人通常需要选择L号。

买成衣西裤的时候，腰围一般要比胸围小6英寸（约10厘米）。比如，如果西装外套是40码的，与之搭配的裤子一般是34英寸的腰围。很显然，这个规律并非适合任何体型，测量结果不符合这个规律的男士，最好去分开销售外套和裤子的那种商店。

领口

买正装衬衫之前，需要量一下领口和袖长。测量领口尺寸时，用卷尺绕在脖子最下部，大约在喉结下方2.5厘米位置。为确保衣领舒适，测量时需要在卷尺和脖子之间塞一根手指。拿不准的时候，比实际测量结果多取1厘米。

袖长

袖长的测量需要两个人。站直后，手肘轻微弯曲，手自然搭在臀部。助手使卷尺从脖子后方的中心位置开始，绕过肩膀和肘部，一直延伸到腕关节。测量结果一般在29到39英寸之间（约75~100厘米），按照测量结果挑选的衬衫，一定会合身到令你大吃一惊。

腰围

腰围的测量稍微麻烦一些，而且每个人的穿着习惯不同，很多人喜欢将裤子只提到臀部上方，而不是自然腰身位置。这对牛仔裤或者其他类型的休闲裤还行，正装西裤可不行。你需要知道真正的腰围，也就是绕肚脐眼一圈的长度。测量的时候最好在身体和卷尺之间塞一根手指，这样裤子就不会太紧勒到肉里了。

裤长

很多裤子需要自己修边，提前知道自己的裤长省钱又省力。测量的时候站直，两腿分开，卷尺一端固定在裆部，另一端到裤脚位置，注意不能太低也不能太高。测量结果就是裤长。结合腰围，不用花太多力气就能试出适合自己的裤子。

关于西装，你需要感谢的人



现在你已经知道西装怎么样才合身，以及如何恰当地测量尺寸。让我们再来深入了解一下西装这种了不起的服装的历史吧。现代西装的确是一项了不起的发明，再邋遢的人穿上它也会变得精神十足，至少看起来如此。说起西装，就不得不提到现代男士的优雅典范——温莎公爵爱德华八世。他遇见离异的美国人华里丝·辛普森后，坠入爱

河，因此放弃了英国王位。他在20世纪二三十年代对男装时尚做出了很多革新，时至今日也不退流行。商店里卖的温莎结和带温莎领的衬衫，都能让人感受到他在时尚领域产生的影响。在温莎公爵之前，19世纪的男装形式呆板，公爵穿的剪裁简单、图案鲜明、凸显身体轮廓的西装，在20世纪早期崭露头角，时至今日仍然是现代西装的典型标志。

大多数人可能并未意识到，穿一身得体的西装多么容易提升形象，因为版型良好的西装可以营造出运动型身材（事实上可能没有）、拉长较短的躯干或者巧妙地掩盖啤酒肚。每种体型都有一套对应的“西装准则”。

西装扣原则：有时、总是、从不

决定了买何种款式的西装，下一个问题就是：什么时候以及如何扣纽扣？最简单的规则就是，站着的时候纽扣要扣上，给人一种穿好了衣服的感觉，坐下的时候纽扣解开，防止面料聚成一团不好看。何时该扣纽扣的问题解决了，你可能还会好奇该扣哪颗纽扣。幸运的是，只需要记住三个词就能学会扣扣子的艺术：有时、总是、从不。这三个词不管是对单纽扣还是三纽扣的西装都适用。最上面的纽扣“有时”需要系上，中间的纽扣“总是”需要系上，最下面的纽扣“从不”系上。由此可见，超过三个纽扣的西装不算西装，可以说是一种令人憎恶的存在，千万不要让你周围的男士买或者穿这种衣服。

对于三扣西装，“有时、总是、从不”定律可以直接搬过来用。对于双扣西装，最上面的纽扣（也就是有时需要系上的纽扣）没有了。单扣西装则只有那个总是需要系上的纽扣。有一点不变的是：对于有两个或更多扣子的西装，最下面的纽扣永远不能系上。这种风俗来源于19世纪末20世纪初英国国王爱德华七世。吃得越多，腹部日益隆起，他就越难把最下面一颗纽扣扣上，所以到最后他干脆就不扣这个纽扣了，由此，一种新的时尚潮流诞生了。你可能会好奇：为什么这个规则能沿用这么久？毕竟这都是100多年前的事情了。原因很简单：这能让西装外套看起来更好看。如果扣上了最下方的纽扣，外套就会限制动作幅度，而且会在臀部位置鼓起来。如果把手放进口袋，面料也会难看得皱成一团。将最下方一颗纽扣解开，身体舒展。

曾经有一个年轻的演员告诉我说这完全是错误的，将最下方一粒纽扣扣上完全没问题。我礼貌地告诉他这是不对的，但是他坚持己见。我没有跟他继续理论，而是打电话给一个喜剧演员——他是男士时尚的专家，也是我见过的打扮最利落、衣着最得体的人。我跟那位

年轻的演员待在屋里，然后开着免提问他：“在这场戏里，演员可以把西装外套最下面的纽扣扣上吗？”这位喜剧演员漫不经心地回答道：“这要看情况了。他是站在暴风雪中吗？”谈话结束后，又有一个好莱坞的家伙把这条扣纽扣的金科玉律铭记在心了。

可以脱掉外套吗

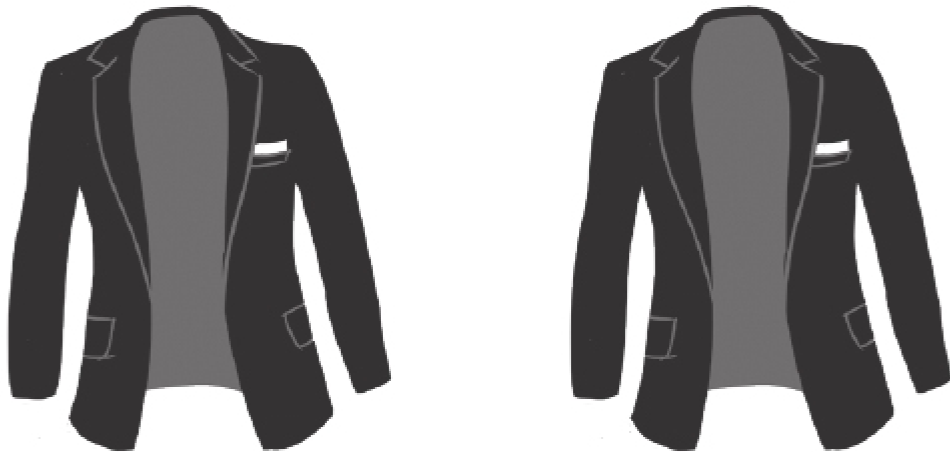
一个人对西装穿着礼仪的了解程度，可以通过一道简单的问题看出来：在公众场合下，男士什么时候可以脱下西装外套？

A：从来不能。

B：当他在私人办公室、飞机或者汽车里独处的时候。

C：他觉得热的时候。

D：在婚礼上。



这道题出得稍微有点儿“狡猾”，因为答案通常是A，但有时B也可以。最老派的规则是，有女士在场的情况下，男士永远不能脱掉西装外套。其实范围应该扩展为“有他人在场的情况下”。这条规则现在仍适用于商务环境和任何礼仪性场合。（是的，包括婚礼和商务午餐。）坐飞机或者驱车旅行时，当然可以脱掉外套，还有就是一个人在办公室办公的时候，把外套脱掉搭在椅背上也是完全可以的。当有人走进办公室的时候，如果想严肃点儿，最好把外套重新穿上。

上面说了这么多，我还是觉得在婚礼上大家喝酒起哄的时候，脱掉外套是完全可以的。（注意：通常是下午一点以后，喝几瓶香槟酒的那几个小时里。）概括起来就是，如果新娘的双亲离开了现场，而且有五位以上的女士脱掉了鞋子，男士就可以脱掉外套狂欢了。在那之前，穿好外套。如果觉得热得喘不过气来，那是因为外套的面料不适合天气。夏天不得不穿西装的时候，要穿泡泡纱或者薄羊毛面料的。

哎呀，这身西装不合身！

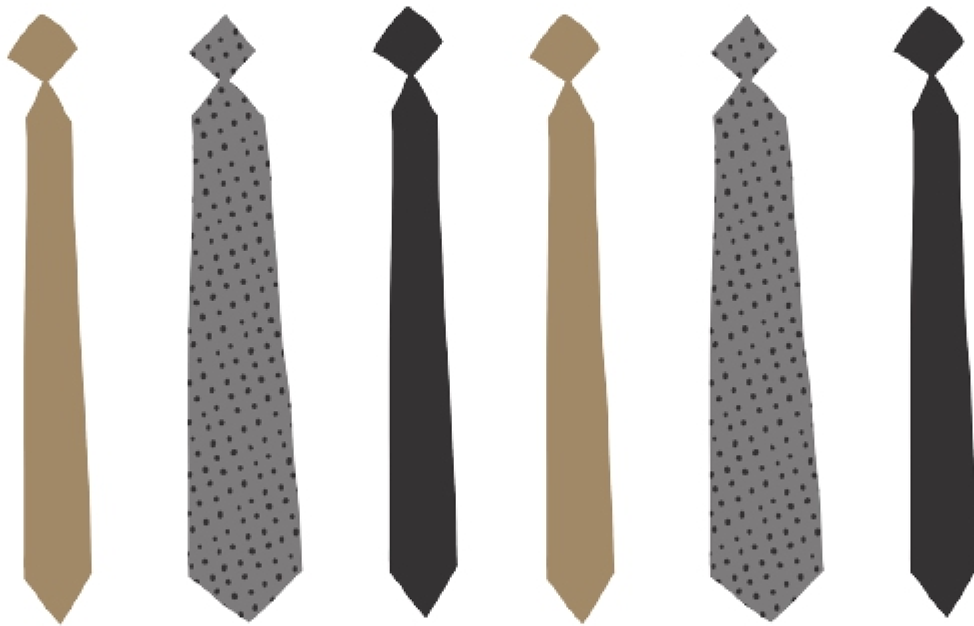
如果某人有一套西装但是没什么机会穿，过一段时间之后可能会发现它不合身或者过时了。修改一下划算吗？还是说完全没有希望了？这取决于诸多因素，最重要的是这件衣服的状态如何。如果有任何部位的面料被磨得发光了，或是袖口、皮带圈、里衬发生了磨损，就不用麻烦了，修复它就是拿钱打水漂。

在合身的前提下，外套修改后在任一个方向上都应当能够承受20磅以上的拉力。除此之外，还要考虑衣服放宽或者收窄的极限，不能让衣服比例失调。修剪外套的时候，腰带和衣身处最多修改5厘米，再多的话，衣服就会变形，看起来会非常难看。如果外套的肩部不合身，可以直接对它说拜拜了。想把双排扣的外套改成单排扣是徒劳的，带褶裤子也不可能改成无褶裤子。我会让裁缝把裤子褶裥从上往下缝合一部分，来减轻“鼓包”问题，这样做有时会成功，但也有时候看起来很怪，不管怎么说，如果一条裤子除此之外没有任何其他问题，这就是最好的解救办法了。对棉质西装来说，这招尤其有用，因为比起羊毛面料的西装，这种西装的穿着场合更随意。

衬衫太透怎么办

虽然一般来说，正装衬衫的质量越高，就越不可能透，但有时昂贵的衬衫也无法完全避免透的问题。里面穿一件圆领短袖棉汗衫，就很容易解决这个问题。汗衫还可以让衬衫的前门襟变得平整，方便塞入裤子。你可能会想：如果脱掉外套，别人岂不是可以透过衬衫看到汗衫袖子？别忘了，除非在旅行或者独处，否则是不应该脱掉外套的，所以自己能看到汗衫袖子是没关系的，因为只有自己能看到。

领带该怎么打



打领带的方法有成百上千，但我相信只需要掌握一种结就够了：四手结。这是一种最传统的结，深受全世界学生、商人和律师喜爱。尽管四手结的实际大小取决于领带面料的厚度，但是一般来说它的尺寸偏小，非常适合纽扣位置偏下的西装和窄领西装。四手结是最简单的打领带方法，如果你只想学会一种结，那就是它了。（这也是唯一的我打起来毫无顾虑的领带结，我是拿一个演员边试验边学会的，当时我们坐在车上，我在手机里找到教程。）这种结适用于大多数领带，几乎跟所有领型的衬衫都能搭配。007特工詹姆斯·邦德用的就是这种结，还需要再说什么吗？

如果衬衫领子敞开的角度比较大（也就是说左右领尖的距离比较远），恐怕得学会打大一点儿的结来搭配宽领，比如温莎结。（每次打温莎结时，我都得再看一遍网上的步骤指导，所以不要为自己不知道怎么打而感到灰心。）温莎结尺寸大，最大的优点就是位置固定，

不容易滑动。大一点儿的结也会让别人的注意力从脸上移开，宽下巴或者胡须茂密的男士搭配温莎结更合适，因为它会让面部比例显得协调。

如何穿无尾礼服

每个男士的一生中可能至少得穿一次无尾礼服（小礼服），哪怕是在毕业舞会上。无尾礼服穿起来并不糟糕，因为它本质上只是一件华丽的衣服而已。对于少年来讲，穿无尾礼服的时候，社交礼仪要求搭配带图案的腰封衬托约会对象的裙子，但对于成人来说又是另外一种规则了。只要清楚自己想要的效果，即使是租来的礼服也有穿着之法。我认为穿着无尾礼服的时候，要一直保持一个风格。因此需要选择尖领或者比较窄的青果领，缺嘴领（很多商务西装是这种领）太过休闲。

像常规的西装一样，礼服上的纽扣数量取决于体型。最经典的礼服是两扣式。三扣式礼服特别适合高个宽肩的男士，因为它会在胸前形成非常好看的V字形，两扣式礼服V字形的地方容易张开，需要不时拉扯腋下。时髦和合身是截然不同的概念，在挑选无尾礼服的时候都要考虑进去。

即使穿的是租来的礼服，也可以让它变得更精美、更合身、更特别。我倾向于选择翻领和裤腿上有丝质棱纹修饰的礼服，而不是闪闪发亮的光滑罗缎。通常PRADA（普拉达）等品牌的礼服会用这种棱纹材料，能让礼服看起来更加精致和经典。

外套和裤子无疑是无尾礼服装扮最重要的两部分，不过衬衫也很重要。衬衫需要100%纯棉材质的，不要选择聚酯的薄布料。与其租一件，不如买一件档次稍高的，花费50美元，就能掩盖廉价感。比起20世纪80年代流行的燕子领（翼领）衬衫，我更喜欢经典的下翻领衬衫，因为穿这种衬衫可以选择普通的领带或者领结。但是要注意：下

翻领衬衫可以搭配任何礼服，而与蝴蝶结最搭的是剑领礼服，常规的领带则跟青果领更搭。

如果佩戴蝴蝶结，挑一个经典的手工蝴蝶结能让整体装束看起来更有档次。不过要注意，蝴蝶结需要跟礼服领子和裤腿一样笔挺。选购的时候最好请店里的人帮忙打，确保蝴蝶结下面能塞进去两根手指，这样颈部就不会勒太紧。之后就可以把小心地把蝴蝶结后边的带子剪开，将其交给裁缝，让他在带子上加装尼龙搭扣或者挂钩。之后就会像可调节蝴蝶结那样容易佩戴。听上去挺麻烦，但是如果领结不合适，需要用可调节的金属夹固定，被人看到后一身衣冠楚楚的形象顿时就没了。尼龙搭扣可以用在跟任何衣服搭配的蝴蝶结上，毕竟大多数人都不会打蝴蝶结，很多服装设计师自己都不会。



腰封又是什么场合用的呢？颜色亮丽、带图案的腰封的确是毕业舞会燕尾服的标配，然而并不适合成人。穿无尾礼服时，有一条不成文的规则是：衬衫边缘和腰带之间这个尴尬的过渡位置必须有所遮掩。否则就跟一位女性从洗手间走出来，裙子下摆不小心塞到了内裤里一样。穿礼服的时候如果不遮挡腰带，整体造型看起来便不完整，而且是一种严重的失礼。如果选择传统的腰封，褶裥朝外，要确保腰封面料和领带的面料相称，这样一来，它也会跟外套的翻领和裤子相配。如果不喜欢腰封，可以穿一件马甲（后背开衩不开衩都可以）来遮住腰带。如果有人觉得穿上马甲后就可以在公众场合脱掉外套，那就大错特错了。

我知道你可能觉得遮挡腰部的说法都是胡扯：“电影明星穿礼服走红毯的时候可从来都没有戴腰封！”这样说也不无道理，但是让我们考虑一下实际情况：明星们没有遮住腰带，但无一例外的是，他们的礼服裤子经过特殊设计，会有稍微宽一点儿的绸缎来代替腰封，盖

住腰带。其次，他们挑选这身行头只有一个目标：站在红毯上拍照。即使他们把外套纽扣都扣上，手插进裤兜的时候，白衬衫还是会不讨喜地漏出来，外套张开。在现实生活中这样就不行了。适用于正式场合的这些规则都有其存在的道理，需要花费很长时间才能弄清前因后果。

既然本章开始的时候没有充分讨论纽扣，现在就再多谈一下。现在还有很多时尚的“纯粹主义者”认为露出衬衫纽扣和露出腰带一样，都是礼服穿着的禁忌。事实上，时下衬衫纽扣暴露出来是完全可以接受的。如果守旧，有两个选择可以解决这个问题：选择暗扣门襟衬衫，或者自己买一套纽扣帽。

如果打算买纽扣帽，我推荐买白色绸子做的那种，这样它们就可以与衬衫融为一体了。穿上一身质朴的白衬衫（没有花哨的塑料纽扣引人注目），搭配亲手打的漂亮蝴蝶结，加上得体的腰饰，会让男士闪闪发光。这才是穿着正装时遵循规则的原因所在：凸显穿衣者，而不让复杂的花哨的东西抢风头。

除非应欧洲某位国王邀请参加非常正式的活动，否则穿那种经典的礼服皮鞋就可以。我个人喜欢闪闪发亮的圆头皮鞋。最近有这样的流行趋势：参加婚礼时穿一身无尾礼服，下面搭一双帆布运动鞋。出庭的时候穿这样一身最合适不过了！人生苦短，一辈子穿不了几次礼服，就这几个小时，配一双成人该穿的鞋子好吗？

常见污渍处理一览表

以下除非另有说明，否则必须将刚处理好的衣物平摊在干净的干燥毛巾上，使其完全风干，以确保污渍已被清理干净。如果你太心急，还没检查污渍是否清理干净就将它扔进烘干机，污渍很可能永远都去不掉了。你也可能注意到了，在某些情况下，我建议先用纸巾擦拭不太明显的污渍，然后迅速换用干净的白毛巾擦。纸巾只要稍稍用力就可能被揉碎，所以清理衣物上的纸巾碎屑是去除污渍的最后一步。

灰（香烟灰）

你需要用到：洗洁精和两块干净的白布

+ 将一勺洗洁精和两杯冷水混合。

+ 用一块干净的布，蘸取清洁溶液轻轻擦拭污渍。

+ 用一块干布吸干污渍处的溶液，如此反复，直到污渍消失。

+ 立即漂净并送到洗衣房洗涤（如果衣物不能机洗，用稀释后的洗衣液局部处理污渍区，并且将其尽快送到干洗店）。

啤酒

你需要用到：洗洁精、白醋、外用酒精、一块干净的海绵、一块干净的白布

+ 将衣服放在约1升水、半茶匙洗洁精和一汤匙白醋的混合溶液中浸泡15分钟。

+ 用一块干净的海绵蘸取外用酒精，在污渍处由内而外轻轻擦拭。用干布吸干，并确认污渍去除程度。

+ 立刻漂净并送到洗衣房洗涤。

血

如果你不想舔掉它们，你需要用到：一把不那么锋利的厨刀（钝刀）、洗洁精、氨水和一块干净的白布。

+ 用钝刀尽可能刮掉污渍。

+ 将衣物放在约1升温水、半茶匙洗洁精和一汤匙氨水的混合溶液中浸泡15分钟。

+ 不需漂洗，直接把衣服取出，从背面用干净的白布轻轻抹掉污渍（这是关键，从背面抹有助于将污渍从衣物纤维中去除）。

+ 如果污渍完全清理干净了，立刻漂净并送到洗衣房洗涤。

+ 如果污渍还有残留，再在混合液中泡15分钟。重复以上做法，直到所有污渍全被清理干净再进行洗涤。

蜡

你需要用到：冰块、钝刀、熨斗、纸质购物袋或纸巾。

+ 把冰块放在蜡上仔细摩擦，“冻住”残留污渍。用钝刀小心地刮去污渍，尽可能刮干净。

+ 在污渍的正反面都垫上纸质购物袋或折叠的纸巾。用温热的干燥熨斗轻压表面，注意熨斗温度不能太高，不能用蒸汽熨斗。

+ 蜡会熔化，并附在纸袋或纸巾里。再用干净的纸袋或者纸巾重复这一过程，直到没有残留。要频繁地检查并替换纸袋（纸巾），不然吸附在纸上的蜡很容易重新回到衣服上。

+ 所有的蜡都去除后，再洗涤衣物。

巧克力

你需要用到：一把钝刀、洗洁精、纸巾、一块干净的白布。

+ 用钝刀刮一下表面的污渍，然后用纸巾擦除。

+ 污渍处垫上纸巾，并用洗洁精将其浸湿。等一分钟左右，再用纸巾或者干净的白布自上而下擦除。

+ 立刻漂洗、机洗或者手洗。

咖啡

你需要用到：洗洁精、白醋、外用酒精、一块干净的海绵。

+ 将有咖啡渍的衣物放在约1升水、半茶匙洗洁精和一汤匙白醋的混合溶液中浸泡15分钟，取出并彻底漂洗。

+ 用一块干净的海绵，蘸取外用酒精从中间向四周轻轻擦拭残留污渍。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

可乐

你需要用到：白醋、洗洁精、3%浓度的双氧水、纸巾、喷雾瓶、一块干净的白布。

+ 先用纸巾尽可能吸干衣物上的可乐，然后用白醋溶液（白醋与水的比例为1:2）浸泡。在喷雾瓶里装满冷水喷到污渍处，并用纸巾将多余水分吸干。

+ 如果还有残留物，在该处滴少量的洗洁精和双氧水混合溶液（1/4茶匙洗洁精兑约1升水，再加两瓶盖双氧水）。用一块干净的白布擦拭污渍区，让溶液在污渍处充分发挥作用。如果污渍可以去除，继续添加溶液并擦拭，直到污渍完全消失。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

草渍

你需要用到：一款含酶的去污产品（比如Zout速洁三重功效强力预洗去污剂）。

+ 将染有草汁的衣物放在冷水与含酶去污剂的混合溶液中，浸泡至少30分钟，如果污渍存在的时间长，需要浸泡一夜（这样酶就有足够时间分解污渍）。不要用热水，它会凝结酶中的蛋白质，草渍更难去除。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。不要用热水，因为这会让草渍中的植物性染料凝固。

+ 如果污渍还有残留，再调制溶液，浸泡30分钟并且马上洗涤。

墨迹

有一种说法是发胶可以去除墨迹。这在以前完全是正确的，因为之前的发胶含有高浓度酒精，如今的发胶却没有。去除墨迹，你需要用到：外用酒精、一块干净的海绵、一条干净的毛巾。

+ 从污渍背面，用凉水冲洗。

+ 接着把染上墨迹的衣服放在一条干净、干燥的毛巾上，并且用海绵蘸取少量酒精，从背面擦拭污渍处。污渍便会吸附到毛巾上。

+ 立即洗涤，清除残留墨迹。

番茄酱

你需要用到：洗衣液和含酶去污剂。

+ 直接用洗衣液预处理。

+ 不要让洗衣液直接粘在衣服上，如果未经稀释就直接用，洗衣液中的染料会留下色斑。立即机洗或手洗。

+ 如果污渍还在，继续使用含酶去污剂处理，然后立即机洗或手洗。

+ 如果污渍仍然去不掉，并且衣服是白色的（而且是100%纯棉的），你可以试试将其泡在大量温水稀释过的含氯漂白剂中。关键是，1加仑（约3.8升）水中不能用超过3瓶盖的漂白剂。含氯漂白剂会很快改变一件衣物的颜色并导致不可逆的损害（包括白衣服泛黄），因此可以先在衣服接缝处试一试漂白剂对衣服是否有损害。如果经过15分钟的漂白，污渍还在，就表明漂白剂也不起作用了。衣物在漂白剂中最多浸泡15分钟，否则衣物纤维会开始分解。浸泡后，立刻将衣物拿去洗涤。

油性化妆品

你需要用到：洗洁精、纸巾、无水机修洗涤剂（比如Mechanic's Friend牌的，通常汽车修理店里用来清理漏油）。

+ 用纸巾尽量擦掉化妆品。然后将洗洁精倒在污渍处，等待15分钟左右，用纸巾擦干。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

+ 如果仍有污渍残留，用无水机修洗涤剂代替洗洁精，重复上面的过程。

水性化妆品

你需要用到：洗洁精、白醋、外用酒精和一块干净的海绵（对于白色纯棉衣物，你可以用稀释的含氯漂白剂。不过切记，水中的漂白剂不能过量）。

+ 将衣物放在一升温水、半茶匙洗洁精和一汤匙白醋的混合液中浸泡15分钟。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

+ 如果仍有化妆品残留，用一块干净的海绵蘸取外用酒精，在污渍处由中间向边缘轻轻擦拭。

+ 如果还有污渍，将衣物浸泡在加了一勺含氯漂白剂的冷水中（前提是不损害衣物纤维，否则可以在冷水中加两勺固色含氧漂白剂）。

指甲油

你需要用到：冰块、钝刀、洗甲水或丙酮、纸巾。

+ 在准备去掉指甲油之前，确保指甲油完全是干的。

+ 用冰块擦拭指甲油以“冻住”残留物，用钝刀尽可能将残留物刮掉。

+ 在污渍背面滴上洗甲水或丙酮，正面覆盖纸巾或者其他吸水性材料加以保护。注意，合成纤维的衣物不能用洗甲水，因为洗甲水会腐蚀面料。这种方法只适用于棉、亚麻、牛仔、羊毛类衣物。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

沙拉酱（橄榄油）

你需要用到：小苏打、玉米粉或者其他吸水粉末、洗衣液和纸巾。

+ 用纸巾轻轻擦拭污渍，尽可能多去除一些。

+ 在污渍上撒上吸水粉末，让其停留在衣物表面五分钟。然后轻轻吹走粉末——不要刷，否则会无意中将污渍压到面料里。

+ 直接用洗衣液预处理污渍。不要将洗衣液直接倒在衣服上，如果未经稀释就直接用，洗衣液中的染料会留下色斑。

+ 立刻清洗衣物。

葡萄酒

你需要用到：洗洁精、白醋、外用酒精、含酶去污剂和一块干净的海绵。

+ 将衣物放在约1升温水、半茶匙洗洁精和一汤匙白醋的混合液中浸泡15分钟。

+ 用一块干净的海绵蘸取酒精和水的稀释液，从污渍中间开始向四周小心擦拭。动作幅度要小。你也可以将衣物放在冷水和含酶去污剂的混合液中浸泡至少30分钟，之后再擦拭。

+ 立刻漂洗并送到洗衣房洗涤。

护理衣物：面料术语表

如果连面料类型都不知道，想要正确护理衣物就是一个大问题。下面这份便捷的面料术语表几乎涵盖了所有服装面料，可以为你提供很好的参考，避免衣服造成不可挽回的破损。

醋酸布

一种有着柔滑质感的布料，由植物纤维——通常是木浆制成。常用于大衣和连衣裙内衬，触感轻巧柔软。洗涤时要非常小心，因为醋酸布制品很容易缩水、起皱。最好干洗。

腈纶

人造纺织品，1950年由杜邦公司首次从石油中提炼出原料。通常用于毛衣，但不像羊毛那样保暖。应防止虫蛀、污渍、褪色和起皱。在温水中加入织物柔顺剂，机洗或者手洗都行。织物柔顺剂含有丙烯酸成分，防静电效果很好。注意在低温下干燥，因为丙烯酸熔点很低。

安哥拉兔毛

由安哥拉兔柔软的皮毛制成。光滑而柔顺，非常温暖，多用于毛衣。由于担心太多兔子被残忍猎杀，许多零售商不再销售安哥拉兔毛制品。在潮湿的房间里，比如浴室，安哥拉兔毛制品的褶皱很容易抚平。可以根据第10章讲的方法，手洗或风干。

竹纤维

柔软的天然竹纤维能够有效除菌除臭，吸水性、透气性也非常好。可以制成袜子、内衣和休闲服装。可以放心机洗并烘干。

印尼蜡染布

源自传统印尼织物，最早使用蜡染工艺制作。织物在浸入染缸之前，先用融化的蜡进行处理，取出后，由于染料无法渗透有蜡的地方，从而形成复杂图案。真正的蜡染作品通常用棉花或丝绸制成，洗涤时应特别注意防止掉色。必须用凉水和非常温和的洗衣液，此外，用防染色纸（如Shout防染色洗衣纸）能够帮助吸收水里的掉色。

仿羔皮呢

仿羔皮呢（这个词在法语中有卷曲的意思）是将至少两种不同的纱线缠绕而制成的经典竹节织物。此种面料被广泛用于女式西装，最著名的是香奈儿风格。由于几乎所有的西装都是有内衬的，所以应专业干洗。

织锦

一种有凸起图案和花纹的厚织物，通常由金线或银线织成。应用这种面料的典型服饰是中国旗袍。古时织锦是用丝织成的，而现代大多数织锦原料是人工合成的。丝制织锦可以放心手洗，合成纤维的织锦在揉搓时容易开线，干洗是最保险的。

烂花丝绒

烂花丝绒是在丝绒上刷上腐蚀性的化学品制成的，透明的凹下去的地方就形成了图案。它通常由丝绸或合成物制成。与一般的丝绒不同，烂花丝绒绒毛很短，处理起来同丝绸或其他合成织物一样，需要小心地手洗或干洗。

驼绒

这是一种像山羊绒一样厚实、保暖又奢华的面料，由骆驼的绒毛制成，非常柔软，通常制成大衣。有内衬的驼绒外套最好干洗。

帆布

这是一种非常耐用的平纹织物，通常由棉花或亚麻制成，用于船帆、背包和运动鞋鞋面。结实耐用，可反复高温洗涤和烘干。

山羊绒（开司米绒）

非常轻盈又非常保暖的天然织物，由克什米尔细毛山羊的短毛制成。着装时面料由于摩擦非常容易起球，不过可以用毛球剃须刀或一次性剃须刀轻松去除。可以根据本书第10章中提到的方法正确手洗和风干。洗涤时可以加一点儿织物柔顺剂，帮助织物纤维保持弹性。

青年布

青年布起源于法国北部一个名叫钱不雷（Chambrai）的小镇。它由棉花或合成纤维纺成，纱线通常是蓝色和白色，没有光泽，有点像儿牛仔布。可以机洗和烘干。

查米尤绉缎

这种面料非常柔滑，表面闪亮背面暗淡，跟缎子有点儿像，但是比缎子要轻。通常由人造丝制成，但有时也用丝绸。常用于罩衫和鸡尾酒礼服。可以根据第10章中的方法，手洗并风干。

雪纺

一种轻巧的丝质面料，透明度高，质地略粗糙。除非有复杂的褶裥或褶皱，否则应根据第10章中所讲方法手洗、风干。雪纺很容易刮破，手洗时需要温柔地按压以保持形状。由于上述原因，你可能会更喜欢干洗。

灯芯绒

一种有螺纹的混棉纺织物，非常暖和、结实。棱纹被称作“鞭痕”，平均每寸有3~21个棱纹，视面料厚度而定。可机洗并烘干。

棉布

源于棉花的一种结实的天然纤维。透气性好，舒适度高，可机洗。

双绉

一种看似绸缎却又非常重的面料，一面有褶皱纹理，一面光滑闪亮。通常用于正式的长礼服，因为垂下时看起来非常优雅美丽。为了保护其颜色和光泽，最好干洗。

花缎

一种由棉花、亚麻、丝绸或羊毛制成的比较重的提花织物，通常用于帷幔装饰和室内装潢。花锻非常容易开线，所以需要手洗、洗衣机轻柔洗涤或干洗。

牛仔布

牛仔布是一种重而结实的斜纹棉织物，由两种不同颜色的纱线编织而成，最终呈现蓝色色调。高级牛仔布应用冷水洗涤并自然风干，以防止缩水或褪色。一般的牛仔布可以机洗并用烘干机烘干。

双面针织物

双面针织物是由两层织物编织在一起的双层厚织物。表面平滑，深受大众喜爱。可用羊毛、棉花或聚酯织成，有弹性。大多数无衬里的双面针织物可以在冷水中洗涤并自然风干。不易皱，适合旅游时携带。

双宫绸

在编织过程中不区分蚕茧制成的粗纺面料。通常用于制作女式单衣。如果不易褪色，可以根据第10章中的方法手洗。

人造毛皮

由合成纤维制成，合成纤维的原料通常是石油。用来仿制真皮。清洗时，可用婴儿纸巾进行擦拭，或者用玉米粉“干洗”。在污渍区域撒上大量干燥、磨碎的玉米粉，放置几小时，让玉米粉充分进入面料，把油、灰尘还有污垢吸附走。之后将衣物拿到户外，用力抖动，去掉多余的玉米粉。用一个宠物小钉耙（常用于梳猫毛）清除残留的玉米粉。如果仍有污垢残留，可以将人造毛皮放在冷水中，加入柔和的洗衣液和少量织物柔顺剂进行轻柔模式循环漂洗。悬挂晾晒，如有必要，再用宠物小钉耙轻轻梳理毛皮。

毡

一种通过加热轧制或者挤压制成的致密、无光泽的羊毛织物。用第10章介绍的方法手洗并自然风干。洗涤后可以轻轻拉扯恢复原形，避免缩水。

华达呢

真正的华达呢是一种由羊毛制成的不易起皱的紧密织物。而对于囊中羞涩的购物者来说，聚酯制成的华达呢是羊毛制华达呢的替代品，通常用于制作西服和休闲裤。如果没有衬里，可以按照第10章中的说明手洗或风干。友情提示：羊毛制成的华达呢需要很长时间才能晾干。

透明丝织物

一种有淡淡光泽、略微透明却又密实的丝织品。叠起来或者垂下时非常美丽，通常用于制作新娘礼服。透明丝织物是少数几种需要干洗以维持形状的丝绸之一。不要与欧根纱混淆，这种丝绸更透明。

乔其纱

一种透气、轻盈、飘逸的丝绸面料，起皱的纹理使得乔其纱手感有些粗糙，但外观飘逸有弹性。可以按照第10章中的说明进行手洗、风干。

平纹布

一种弹性较差的棉制织物，一般用于制作T恤。可以机洗，使用烘干机烘干也没什么风险。纺织细度高一点的平纹布一般由人造丝制成，手感更好一些，适用于制作半身裙、连衣裙以及上衣。需要根据第10章讲的方法手洗、风干，而且不易起皱，适合旅游携带。

金银闪光面料

一种用尼龙或聚酯制成的金银线编织而形成的织物。通常用于制作戏服或晚礼服，金银闪光面料容易拉丝或者滑动，从而导致磨损日益严重。因此最好是干洗，不仅能够保持形状，还能避免腐蚀金银线。

亚麻

一种宽松、透气、结实耐用的面料。原材料来源于亚麻，适用于热带地区。容易起皱，机洗、手洗都可以，自然风干即可。趁亚麻布还没干的时候迅速压平，可以保证衣物不走样。有内衬的亚麻布衣物应干洗，确保衬里不收缩或翘起。

卢勒克斯（金银丝面料）

这是一种有名的由金银线编织成的合成面料，其中纱线由聚酯和镀铝层组成。与任何其他金银线编织成的面料一样，卢勒克斯织物应尽量少干洗，并且不能熨烫。

美利奴羊毛

非常柔软、暖而薄，贴身穿时皮肤不会感到刺痒。可以根据第10章中的方法进行手洗和风干。但是太频繁的干洗可能会使其变得干枯毛糙。

超细纤维

这种合成的聚酯纤维富有弹性，而且比头发丝还要细。通常用于制造吸汗性好的服装和塑身内衣。机洗和自然风干可以保持其弹性，高温是弹性的天敌。

尼龙

任何热固性材料制成的合成纤维统称尼龙。多用于制作滑雪服、运动服、风衣和跑步裤。尼龙可以放心地采用中温机洗和滚筒干燥。应避免高温。

欧根纱

一种薄而透、使人感觉鲜活明快的织物。常用于婚纱和衬裙。最好是干洗，以保持面料形状和整洁。

双面横棱缎

通常用于制作可染色的婚鞋，因为这种柔软、略重的聚酯面料染色均匀又彻底。用这种面料做成的鞋子需要小心地手洗或机洗，然后风干，放入枕套中保护起来。

涤纶

涤纶是一系列聚酯织物的统称，以耐用、抗皱和使用寿命长而闻名。涤纶可以很安全地机洗并在中温下烘干，高温烘干可能会烧焦。

苎麻

作为世界上最古老的纤维面料之一，苎麻面料由产自中国的苎麻中的天然纤维制成，具有抗菌、除尘、防虫的功能。可以随便用冷水或者热水洗涤。最好机洗并悬挂起来自然风干（晾干前注意展平衣物上的褶皱），然后平放储存。一直挂着的话，有可能会导致衣物纤维断裂、损坏。

人造丝

人造丝由可再生纤维素（也就是木浆）制成。与醋酸纤维一样，人造丝在潮湿时也会收缩、强度变弱。可以在冷水中手洗，平摊晾干，也可以干洗。如果需要熨平，可以在衣物仍然潮湿时用熨斗熨烫反面。

绸缎

通常用于晚会或其他正式场合的礼服。这种丝织品比较重，表面光滑，有光泽，背面颜色暗沉。最好将衣服翻过来用冷水手洗，自然风干。

泡泡纱

一种轻盈、起皱的纯棉织物，多用来制作夏装。多为条纹或方格状，有轻微的褶皱。大多数泡泡纱面料的衣服有棉质内衬，因此容易手洗并风干。洗完后注意仔细按压泡泡纱衣物，既要去掉较大的褶皱，还要保持细微处褶皱的魅力。

雪克斯金细呢/斜纹呢

通常由醋酸纤维或人造丝制成，通常用于制作复古风格的男士西装。雪克斯金细呢是用两种不同颜色的线，沿对角方向编织在纯白色纤维面料上制成的。因此随着光线改变，会呈现两种色调的光泽。醋酸纤维和人造丝遇水会迅速收缩，因此此种面料需要专业的干洗。

丝绸

这是一种韧性高、有光泽的织物，利用蚕丝制成。手洗丝绸完全没问题，因为就像我们的头发一样，丝绸实质上是一种蛋白质。像护理头发一样护理丝绸衣物，一切就都会显得很简单。根据第10章中所讲的方法手洗、风干。浸泡时间不要超过10分钟，并且永远不要在丝绸上喷除臭剂或香水。丝绸容易沾染汗渍，对此可以考虑使用防汗贴。

氨纶

一种耐用、延展性好的人造纤维，弹性佳，通常用于制作泳装、胸罩、打底裤、运动装。莱卡是氨纶中的佼佼者，通常用于制作档次稍高的内衣。氨纶可以温水机洗，并且几分钟就能风干。氨纶制成的运动装气味可能会久久挥之不去，可以将其放到一杯白醋和一升冷水的混合液中预先浸泡30分钟，再用温水洗涤，通常就可以消除所有气味了。不要使用织物柔顺剂，因为它会在面料上集聚并留下痕迹。

西装料

一种编织精良、品质高级的羊毛织物，可以用来做西装、裤子、外套、裙子等。西装料的衣物几乎都是有内衬的，而且大多数外套里面都有一层热熔黏合织物或帆布，这使得它们只能干洗。但太频繁的干洗可能会导致衣物变得粗糙，呈现橘皮纹理。为了避免这种情况，可以使用防汗贴，汗渍便不会沾到衣服上。把衣物挂在通风良好的地方，这样在你重新穿上它的时候就会感觉焕然一新。

塔夫绸

一种由人造丝制成的整洁、光滑的织物，通常用于制作婚纱、伴娘礼服和窗帘。有光泽，闪闪发光。塔夫绸一旦接触水就不再整洁鲜亮，因此最好选择专业干洗。

薄纱

一种非常舒适、轻巧的网状材料，通常需要上浆。用于制作面纱、芭蕾舞裙以及晚礼服的装饰品。薄纱很容易撕裂或刮破，因此应该手洗。不要将薄纱放在烘干机里面，高温会使面料熔化。

粗花呢

一种表面粗糙的羊毛织物，因为其防潮耐用，适合制成休闲类服装。苏格兰和爱尔兰生产粗花呢已经有好几个世纪的历史了。只要没有衬里，就可以小心地手洗并平铺晾干。记得花点儿时间整理刚刚洗完的粗花呢衣服，然后再风干，防止面料收缩。切记不要将粗花呢放入烘干机。

超麂皮

超麂皮是一个品牌，超细的纤维面料旨在替代真正的麂皮。绒毛轻微竖起，适合制作夹克、运动外套、手提包和裤子。超麂皮不易起皱，很容易打理。可以机洗并悬挂晾干。

丝绒

丝绒是一种舒服的人造纺织面料，类似天鹅绒。常用于制作休闲服装，可以机洗并用滚筒烘干。不易起皱、起球，折痕可以用蒸汽去除。

天鹅绒/平绒

天鹅绒是一种非常舒适的面料，绒毛浓密，色泽亮丽。天鹅绒由丝绸制成，应尽可能少洗，因为水和化学物质可能会削弱其光泽。平绒是一种仿制天鹅绒，通常由棉制成，可以非常放心地机洗，在中等温度下烘干。

粘胶纱

粘胶纱是一种人造丝织品，可以用冷水轻柔机洗。受潮之后，粘胶纱会变得脆弱，因此若非必要，不要轻易拉伸、按压。最好干洗。

巴里纱

一种柔软、轻薄、比较透明的面料，多用于夏装，通常由棉花或聚酯制成。大部分巴里纱经过防缩加工，因此可以机洗。防止面料收缩最好的办法就是置于低温和干燥的环境中。不要用氯系漂白剂清洗巴里纱，否则会迅速腐蚀脆弱的纤维。

羊毛/初剪羊毛

初剪羊毛尚未经过加工，留存天然的油脂，因此保留了防潮、保暖的性能，通常用于制作毛衣和袜子。初剪羊毛可以手洗并平摊晾干，注意要趁衣服尚且潮湿的时候整理形状。而已经过处理的羊毛需要专业干洗，因为水洗会导致衣物缩水。有衬里或垫肩的羊毛类衣物不可以水洗。为了防止衣物被蛾虫啮噬，可以经常抖动衣服并定期刷毛。在存放衣物之前注意检查是否干净，因为蛾虫会被油脂所吸引。只有在雪松和樟脑球气味很浓的时候才能有效避免蛾虫叮咬。在羊毛衫里面穿一件汗衫，可以减少洗涤次数，并且大部分污渍都可以用硬毛刷清理掉。至于羊毛上起的小球，可以用毛球剃须刀或一次性剃须刀轻而易举地去掉。

致谢

首先非常感谢家人的支持，没有他们就没有现在的我：我的爸爸道格、妈妈杰姬、哥哥保罗，还有我的爱人汤米·布拉沙——他会指出作品的优点，同时就如何进一步完善提出建议。在我和十速出版社（Ten Speed）的编辑凯特琳·凯彻姆进行第一次谈话时，我就知道我遇到了对的人——她聪慧与美貌并存，不断引导着我。我也非常感激得克萨斯州滚石高中里教我语文和传播学的老师斯宾塞夫人和科曼多斯基夫人，是她们教会我写作。每当我陷入困境，脑海中就会浮现出她们的教诲。

我还非常感谢与我一起工作的705位服装工作人员，当我在衣橱拖车的角落里抱着笔记本电脑写作的时候，是他们在拍摄现场为我“打掩护”。我非常幸运，拥有一些满腹才华的好朋友：查得·杰特根、川克·海沃德、洛里·帕雷斯、詹姆斯·梅里尔以及塔拉·图赞，他们的鼓励、意见和幽默支撑着我写完这本书。

非常感谢霍利·施密特和贝姬·托马斯说服我写这本书，还有书籍设计师马尔卡·克列斯、插画师茱莉亚·郭，感谢他们以独特风格赋予我的作品生机与活力。此外，感谢xoJane.com的简·普拉特和埃莫·麦库姆斯，大胆地给一个从没写过服装类书籍的人机会；感谢比安卡·多尔索和史蒂夫·赖斯，他们曾经告诉我我可以成为服装设计师，并且一直相信我，直到“童话故事”成真。

关于作者



艾莉森·弗里尔是一名来自得克萨斯州的影视服装设计师，现居洛杉矶。她的工作是负责电影、电视、音乐视频、广告等拍摄过程中演员的衣着打扮。她每天都会进行采购，无数次化腐朽为神奇。工作之余，她在xojane.com网站上以常驻编辑的身份，撰写一些关于潮流、服装以及时尚的文章。她认为时尚界并没有什么呆板的“规则”，人们也不应该被这些所谓的“规则”束缚。